# Sommario ottobre-novembre

# Ricette con gli avanzi

## Pane, pasta e cereali 9


Crocchette di pane e patate con semi di canapa 10
Pizza di spaghetti 11
Gnocchi di biete e pane 12
Hamburger di polenta 13
Nidi di tagliolini 14
Torta di pane salata 15
Pasta pasticciata 16
Pomodori con panzanella 17
Polpettine di pane aromatiche su crema di peperoni 18
Polpette di riso e patate allo zafferano 19
Spaghetti con pangrattato, erbe aromatiche e pecorino 20
Pasticcio di polenta 21
Polpette di cicoria e ricotta 22


## Carne e pesce 23


Polpettone con avanzi di carne 24
Bisque di crostacei con canederli di pesce 25
Caesar salad 26
Bastoncini di pesce 27
Polpette di tonno e fagioli 28
Pappa al pomodoro con la carne 29
Tortino salato al salmone 30
Strudel di carne 31
Pomodorini ripieni con spuma di merluzzo 32
Polpette di pollo aromatiche 33
Mousse di pesce 34
Spiedini di polpette di tacchino al sugo 35
Agnolotti alla piemontese 36


## Verdure 37


Farfalle al pesto di broccoli e pistacchi 38
Polpette di lenticchie e timo 39
Risotto con crema di bucce di zucca 40

Strozzapreti al pesto di sedano ed erbe aromatiche 41
Dado vegetale fatto in casa 42
Medaglioni di piselli, bietole e patate 43
Vellutata di baccelli di piselli 44
Uova in cestino di sfoglia con verdure, bacon e salsa al tartufo 45
Polpette di melanzane con mortadella e mandorle 46
Bucce di patate al forno 47
Tzaziki 48
Risotto al profumo di rosmarino e pepe rosa 49
Pesto di foglie di carota 50
Bocconcini di zucchine alla menta 51
Focaccia caprese 52

**Salumi e cacio** 53
Girelle fantasia 54
Tartufini di formaggio con frutta secca 55
Pane porri e bacon 56
Mini cheesecake salate ai pomodorini 57
Muffin salati ai formaggi e pancetta 58
Pappardelle alla barbabietola in salsa di porri 59
Bigné al Parmigiano 60
Lecca lecca al Parmigiano 61
Salatini al pesto e Parmigiano 62
Pan brioche al salame, prosciutto e olive 63
Fonduta di formaggi con crostini 64

**Dolci** 65
Dolce di noci al profumo di caffè 66
Crema spalmabile al cioccolato 67
Crema fritta 68
Bocconcini al muesli 69
Tartufini di pane e cioccolato 70
Mousse alla cannella 71
Torta "de gnente" 72
Scorzette d'arancia candite 73
Biscotti agli agrumi 74
Cake pops 75
Torta di pane e cioccolato 76
Fagottini rum e pere 77
Tartelletta svuotafrigo 78
Budino di pane 79
Medaglioni cocco biscotto 80
Frittelle di bucce di mela alla vaniglia 81

**NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!**
PEFC
**Cucina Tradizionale** viene stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata (e perciò gestite in maniera sostenibile!)

Il prossimo numero esce il 13 novembre

COTTO&CRUDO.it by Sprea food

# PARTECIPA AL CONTEST!
# di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it** è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema.** Scoprili sul sito e **partecipa anche tu.** Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!

# COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

## INVIO RICETTE SEMPLICE

NOME E COGNOME*:

EMAIL*:

TITOLO RICETTA:

INGREDIENTI E DOSI:

PREPARAZIONE:

ALLEGA FOTO* (INVIA ALMENO UNA FOTO DELLA TUA RICETTA):

(SCEGLI UN'IMMAGINE RAPPRESENTATIVA E DI BUONA QUALITÀ MAX 8 MB)

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

OPPURE, SE SEI PIU' COMODO ALLEGA LA TUA RICETTA IN WORD:

Scegli file Nessun file selezionato

PARTECIPO AL CONTEST

---

(* CAMPI OBBLIGATORI)

INVIA

Inserisci il tuo nome e cognome

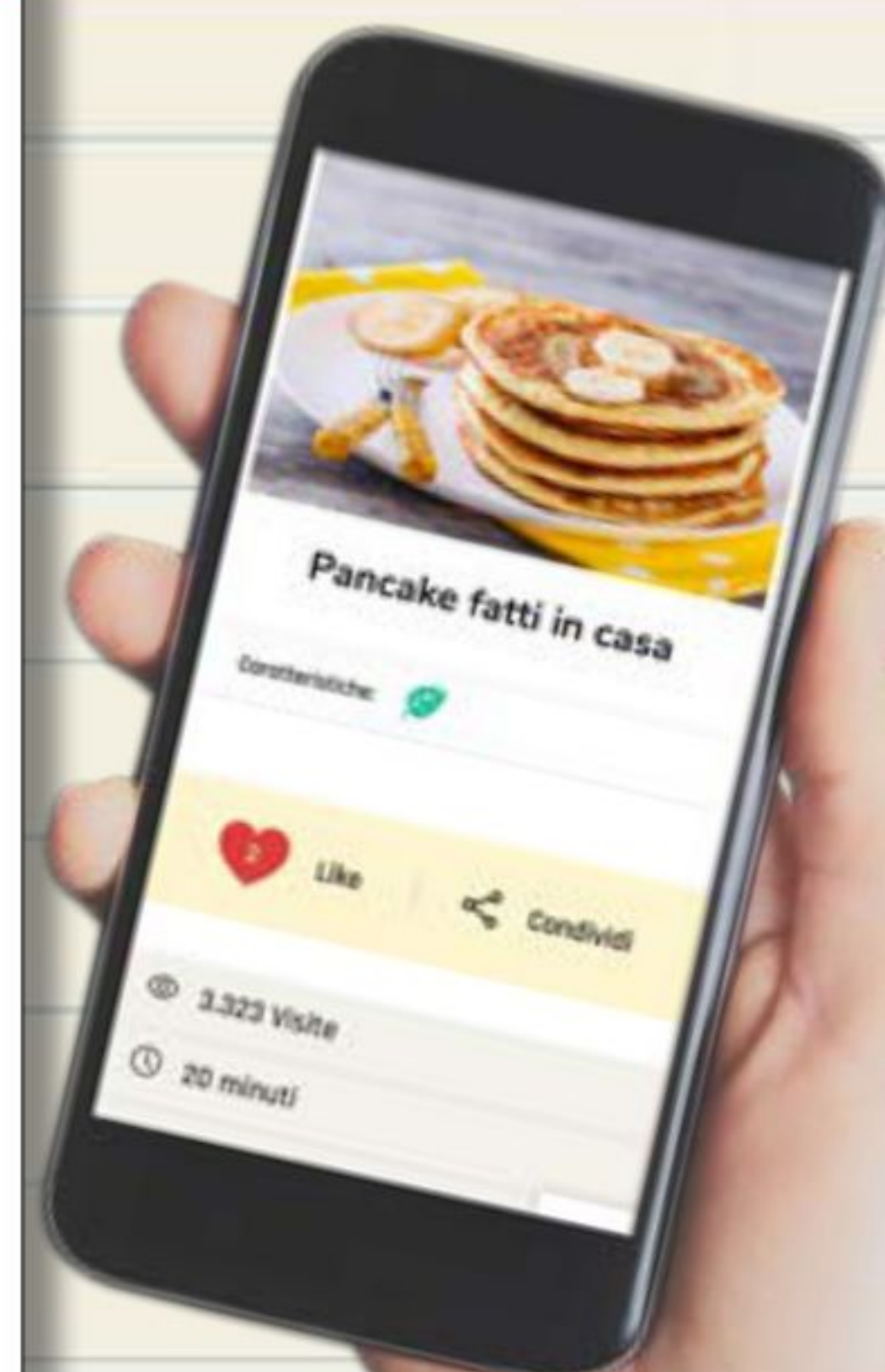
Inserisci la tua mail

Scegli il nome per la tua ricetta

Indica ingredienti e dosi della ricetta

Aggiungi la descrizione della tua ricetta, elencando i passaggi

Carica le foto in .jpg o .png e in alta definizione

Pancake fatti in casa

**Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.**

# Le ricette dei nostri lettori

In questo numero troverete una selezione delle creazioni **anti-spreco** più ghiotte che avete inviato rispondendo al nostro **Contest** su **cottoecrudo.it**. **Grazie a tutti** coloro che hanno partecipato!

COTTO&CRUDO.it by Sprea food

Su ciascun numero di **Cucina tradizionale** pubblichiamo le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una vera e propria comunità virtuale di appassionati della buona cucina, che vogliono condividere le loro prelibatezze.

## Spaghetti con pesto di pistacchi e mortadella

di Il Professore del Gusto
cottoecrudo.it

per 6 persone

400 g di **spaghetti**, 300 g di **pistacchi** sgusciati, 75 g di **Pecorino** grattugiato, ¼ di **aglio**, 75 g di **Parmigiano grattugiato**, 140 g di **olio extravergine di oliva**, 15 g di **basilico** fresco, 200 ml di **acqua**, **sale** e **pepe** q.b., 200 g di **mortadella**, **granella di pistacchi** q.b.

**Mettiamo in un frullatore i pistacchi**, il Parmigiano, il pecorino, le foglie di basilico intere e il quarto di spicchio d'aglio privato dell'anima.

**Aggiungiamo l'olio a filo** e iniziamo a frullare, poi uniamo l'acqua e frulliamo ancora fino a ottenere un composto cremoso. Fatto ciò, aggiustiamo di sale e pepe.

**A parte tagliamo la mortadella** a dadini e scottiamola per pochi minuti in padella.

**Cuociamo gli spaghetti** in acqua bollente salata e una volta ultimata la cottura versiamoli in una padella aggiungendo il pesto e la mortadella. Se vogliamo ottenere un pesto più fluido, aggiungiamo un po' di acqua di cottura mentre mescoliamo la pasta in padella.

**Serviamo il piatto guarnendo** il tutto con la granella di pistacchi.

# Pane, pasta e cereali

***Polenta, riso, pane e pasta sono spesso preparati come piatti unici in grande abbondanza: cosa fare di fronte alle eccedenze? Diciamo no agli sprechi con una selezione di preparazioni volte a trasformare gli avanzi in piatti golosi per tutta la famiglia.***

# Crocchette di pane e patate con semi di canapa

per 4 persone

16 piccole **patate**, 300 g di **pane** senza crosta, **semi di canapa** q.b., **sale** q.b., **olio extravergine** q.b., **prezzemolo** fresco q.b., **pangrattato** o **farina di ceci** q.b. (se necessario)

**Lessiamo le patate** in acqua bollente finché sono tenere. Peliamo le patate, mettiamole in una ciotola e schiacciamole con una forchetta; saliamole e facciamole intiepidire.

**Versiamo nel mixer da cucina** il pane e frulliamolo per ottenere delle briciole di mollica grossolane.

Laviamo il prezzemolo e tritiamolo con un coltello finemente.

**Aggiungiamo il pane e il prezzemolo** al composto di patate e mescoliamo con un cucchiaio di legno o una spatola. Incorporiamo anche una manciata colma di semi di canapa.

**Se il composto** dovesse risultare ancora non lavorabile con le mani possiamo aggiungere altri semi di canapa o un po' di pangrattato o farina di ceci.

da ricordare

**Rivestiamo una teglia** di carta forno. Con le mani inumidite formiamo delle crocchette e passiamole nei semi di canapa.

**Disponiamo le crocchette** nella teglia, cospargiamo su ognuna un filo di olio e cuociamo in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

I semi di canapa sono facilmente digeribili e contengono tutti gli aminoacidi essenziali utili al rinnovamento cellulare. Non esitiamo dunque ad arricchire insalate, panature, dolci e salse con questi nutrienti vegetali che aiutano il nostro organismo in qualsiasi regime alimentare.

# Pizza di spaghetti

per 4 persone

300 g di **spaghetti cotti** avanzati, 150 g di **passata di pomodoro**, 3 **uova**, 150 g di **formaggio a pasta filante**, 50 g di **zola**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 **pomodoro ramato**, 1 rametto di **basilico** fresco, **sale** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b.

**Prepariamo la salsa:** in una padella facciamo rosolare l'aglio in un giro d'olio e aggiungiamo la passata di pomodoro e il sale. Facciamo andare a fuoco medio per 10 minuti e saliamo. Lasciamo cuocere altri 5 minuti, spegniamo il fuoco e lasciamo raffreddare.

**Versiamo ora gli spaghetti** avanzati nel sugo e condiamoli uniformemente.

**In una ciotola** sbattiamo le uova, aggiungiamo il formaggio filante a pezzetti e mescoliamo.

**Trasferiamo ora il composto** di uova e formaggio in una teglia tonda larga, da circa 28-30 cm di diametro, foderata con carta forno.

**Distribuiamo gli spaghetti** sopra le uova e inforniamo a 180°C per 20 minuti.

**Togliamo dal forno**, aggiungiamo il gorgonzola a fiocchetti e il pomodoro ramato a fette sulla superficie della pizza di spaghetti e rimettiamo in forno per altri 10 minuti, o fino a quando non si sarà formata una crosticina croccante.

**Serviamo** con foglie di basilico fresco.

La frittata di spaghetti può essere realizzata anche in padella: in questo caso basterà aggiungere le uova agli spaghetti conditi e arricchiti con una dadolata di ingredienti di recupero a piacere, cuocerla in padella con olio caldo per 10 minuti da ogni lato. Utilizziamo un piatto di diametro più grande di quello della padella per capovolgere la frittata e sigillarla da entrambi i lati.

# Gnocchi di biete e pane

di Cucinando
con Graziella
cottoecrudo.it

per 6 persone

400 g di **bietole**, 200 g di **pane raffermo**, 250 ml di **latte**, 350 g di **farina**, 2 **uova**, 1 pizzico di **noce moscata**, **sale** q.b., **pepe** q.b. **Per il condimento:** 200 g di **guanciale**, 50 g di **pecorino**

**Laviamo, tagliamo e lessiamo** 400 g di bietole in acqua salata poi mettiamole a scolare e facciamole raffreddare.
**In una ciotola versiamo** 250 ml di latte tiepido, ci mettiamo in ammollo 200 g di pane raffermo tagliato a dadini e lo facciamo assorbire bene.
**Trasferiamo in un mixer** il pane ammollato, le biete strizzate, 2 uova, un pizzico di noce moscata, sale e pepe a piacere e frulliamo il tutto grossolanamente.
**Disponiamo la farina a fontana** e ci versiamo il nostro composto di bietole al centro. Impastiamo per bene e se necessario aggiungiamo farina. Il composto deve risultare abbastanza morbido.

da ricordare

**Preleviamo delle porzioni** di impasto, lavoriamole su un piano leggermente infarinato con le mani per formare dei serpentelli, tagliamo i nostri gnocchi con un coltello a lama liscia e conserviamoli coperti su un piano infarinato.
**Mettiamo a bollire l'acqua**, aggiungiamo il sale e nel frattempo prendiamo una padella ampia e facciamo rosolare 200 g di guanciale tagliato a dadini.
**Quando l'acqua bolle** immergiamo gli gnocchi, appena vengono a galla scoliamoli e facciamoli saltare nella padella con il guanciale.
**Condiamo con il pecorino** e serviamo gli gnocchi di biete ben caldi.

# Hamburger di polenta

per 4 persone

350 g di **polenta avanzata**, 300 g di **polpa di maiale** tritata, ½ **spicchio d'aglio**, 200 g di **salsiccia di suino** fresca, 4 fettine di **formaggio filante**, 1 rametto di **rosmarino**, **pepe in grani** q.b., **sale** q.b., **ketchup** facoltativo

**In una ciotola capiente** mescoliamo la polpa di maiale tritata con la salsiccia spellata e sgranata, l'aglio tritato, le foglioline del rametto di rosmarino, un po' di sale e una macinata di pepe.

**Utilizzando un coppapasta** formiamo con questo composto quattro hamburger e cuociamoli su una piastra ben calda, 5 minuti per lato, fino a doratura.

**Disponiamo su ciascun hamburger**, 1 minuto prima di toglierlo dalla griglia, una fettina di formaggio filante e lasciamola sciogliere.

**Dalla polenta avanzata pronta** ricaviamo 8 tondi della stessa dimensione degli hamburger. Abbrustoliamo i tondi di polenta su una piastra rovente da ambo i lati per 2-3 minuti e componiamo gli hamburger all'interno di due fette di polenta grigliata.

**Serviamo i panini di mais ben caldi** con l'eventuale aggiunta di ketchup.

da ricordare

Conserviamo la polenta fredda avanzata tagliata a fette avvolte singolarmente da carta da forno e poi dentro a sacchettini alimentari di plastica. Così preservata la polenta può essere anche surgelata e messa direttamente in forno per altre preparazioni.

# Nidi di tagliolini

per 4 persone

300 g di **tagliolini**, 150 g di **fave**, 150 g di **piselli**, 100 g di **pancetta coppata**, 300 ml di **latte**, 200 ml di **panna**, 30 g di **burro**, 30 g di **farina**, **sale** e **pepe** q.b., **noce moscata** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b., 40 g di **pecorino**, scorza di ½ **limone**, **timo** fresco q.b.

**Eliminiamo la pellicina esterna** delle fave facendole sbollentare un paio di minuti per aiutare questo passaggio.
**Scaldiamo un filo di olio** in un padellino e mettiamo a cuocere i piselli e le fave a fuoco medio per circa un quarto d'ora. Profumiamo infine con foglioline di timo fresco.
**Tagliamo la pancetta a strisce** e poi a dadini di media grandezza, facciamoli rosolare in un padellino antiaderente senza grassi aggiunti finché diventeranno dorati, poi uniamoli ai legumi e continuiamo la cottura per circa 5 minuti.

da ricordare

**Prepariamo la besciamella** portando a ebollizione il latte mentre a parte facciamo sciogliere il burro con la farina.
**Versiamo il latte bollente** in questo preparato e, con una frusta, mescoliamo sciogliendo eventuali grumi.
**Saliamo, pepiamo**, aggiustiamo con la noce moscata e continuiamo la cottura per 5 minuti. Aggiungiamo 30 grammi di pecorino grattugiato e teniamo la besciamella da parte coperta.
**Cuociamo i tagliolini molto al dente**, scoliamoli e, in una zuppiera, condiamoli prima con la besciamella, poi con la panna, le fave e i piselli e, da ultimo, con la scorza del limone grattugiata.
**Mettiamo i tagliolini** nelle cocottine monoporzioni, spolveriamo con il pecorino rimanente e facciamo gratinare in forno caldo a 180°C per circa 10 minuti fino a doratura.

# Torta di pane salata

per 6 persone

250 g di **pane raffermo**, 250 g di **ricotta**, 200 g di **scamorza affumicata**, 6 **pomodori** San Marzano, 1 mazzetto di **prezzemolo**, ½ l di **latte**, 2 **uova**, **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** q.b.

**Scaldiamo il latte** e utilizziamolo per irrorare il pane spezzettato in una ciotola, lasciamolo a bagno per circa 1 ora. Trascorso il tempo di riposo strizziamo il pane di modo che rimanga umido ma non sgoccioli.

**Puliamo il prezzemolo**, laviamolo e mettiamolo in un recipiente con il pane inumidito, le uova sgusciate, la ricotta e regoliamo di sale.

**Frulliamo con un mixer** gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Trattiamo la scamorza con una grattugia a fori grossi e mescoliamola all'impasto con un cucchiaio di legno.

**Versiamo il tutto in uno stampo** rettangolare da circa 18x24 cm rivestito con carta da forno.

**Laviamo i pomodori**, asciughiamoli, poi tagliamoli a fette, disponiamoli sulla torta in file ordinate e premiamoli leggermente in modo che affondino un po' nella preparazione.

**Cuociamo la torta** a 200°C per 40 minuti, quindi spennelliamo la superficie con abbondante olio e proseguiamo la cottura per altri 5-6 minuti.

da ricordare

**Lasciamo intiepidire e serviamo** la torta salata tagliata a quadrotti.

# Pasta pasticciata

per 4 persone

320 g di **pasta tipo sedanini**. **Per la besciamella:** 250 g di **latte**, 20 g di **farina**, 20 g di **burro**, **sale** e **pepe** q.b. **noce moscata** q.b. **Per il ragù ricco:** 2 **carote**, 2 **zucchine**, ½ **melanzana**, 1 **scalogno**, 200 g di **carne trita** scelta, 150 g di **salsiccia**, **olio extravergine di oliva** q.b., 1 foglia di **alloro**, 1 pizzico di **curry**, 250 g di **pomodori pelati**, ½ bicchiere di **vino rosso**, 30 g di **Parmigiano reggiano**

**Laviamo e tagliamo a dadini** molto piccoli le verdure: le carote, la melanzana, le zucchine e lo scalogno.
**In una padella alta** facciamo scaldare un filo d'olio, aggiungiamoci un pizzico di curry, la foglia d'alloro e tutte le verdure. Facciamo cuocere fino a quando le verdure saranno ben appassite e colorite.
**Nel frattempo predisponiamo la salsiccia:** eliminiamo la pellicina esterna, spezzettiamola e teniamola da parte.
Mentre cuociono le verdure prepariamo la besciamella portando ad ebollizione il latte. A parte, in un padellino, prepariamo il roux sciogliendo il burro e incorporandovi la farina.
**Versiamo il roux nel latte bollente** e facciamo cuocere per circa 5 minuti mescolando con una frusta a mano per sciogliere i grumi. Saliamo, pepiamo e aggiungiamo la noce moscata a piacere.

da ricordare

**Quando le verdure sono cotte** incorporiamo la carne trita e poi la salsiccia spezzettandola ulteriormente con la forchetta.
**Facciamo rosolare a lungo le carni** finché saranno ben dorate e sfumiamo con il vino rosso fino a farlo evaporare.
Aggiungiamo ora i pelati e lasciamo cuocere il ragù lentamente per almeno un paio di ore.
**Cuociamo la pasta al dente**, scoliamola, condiamola con abbondante ragù e mettiamola in 4 cocottine con la besciamella e il formaggio grattugiato.
**Facciamo gratinare** per un quarto d'ora in forno a 180°C, sforniamo e serviamo.

# Pomodori con panzanella

per 4 persone

250 g di **pane toscano** a fette leggermente raffermo, 4 **pomodori ramati**, 1 **cipolla rossa**, 2 **uova**
1 mazzetto di **basilico**, 1 **spicchio d'aglio**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **aceto** q.b., **sale** q.b.

**Su un tagliere eliminiamo** la crosta al pane e strofiniamo le fette con uno spicchio d'aglio sbucciato.

**Disponiamo le fette di pane** spezzettate grossolanamente in una pirofila ricoperta con carta da forno e irroriamo con olio e un po' di aceto.

Laviamo i pomodori, tagliamo le calotte e teniamole da parte.

da ricordare

**Svuotiamo i pomodori** della polpa con un cucchiaio, tagliamola a pezzi e riuniamola in una ciotola.

**Sbucciamo la cipolla** e tagliamola a dadini mettendola poi nella ciotola con il pomodoro. Aggiungiamo il pane spezzettato e un filo d'olio, saliamo e facciamo riposare per 2 ore.

**Uniamo al composto di pane** e pomodori, le uova sode (cotte in acqua bollente per 10 minuti) sgusciate e sminuzzate oltre al sale e il basilico lavato e spezzettato.

**Riempiamo l'interno dei pomodori** con il ripieno preparato, ricopriamoli con le calotte tenute da parte e mettiamoli in una pirofila leggermente unta d'olio per cuocerli in forno a 200°C per 25 minuti, prima di servirli.

La panzanella tradizionale è un'insalata tipica del Centro Italia a base di pomodori, cetrioli, cipolla, basilico e pane raffermo condito con olio, aceto e sale. C'è chi pensa che sia nata "in mare" per mano di pescatori che usavano insaporire il pane vecchio con acqua di mare e verdure.

# Polpettine di pane aromatiche su crema di peperoni

di Caterina Costantino
pensiericroccanti
cottoecrudo.it

per 4 persone

400 g di **pane raffermo**, 4 **uova**, 150 g di **pecorino** grattugiato, 3 **peperoni rossi**, 1 cucchiaino di **paprica affumicata**, 1 **peperone crusco**, 5 **pomodorini ciliegino**, 1 spicchio **d'aglio**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** e **pepe** q.b., **olio di semi di arachidi** per friggere q.b.

**Sminuzziamo il pane in una ciotola** e bagniamolo con un po' d'acqua. Quando il pane si sarà ammorbidito, uniamo le uova, il pecorino, il sale ed il pepe a piacere e la paprica affumicata.

**Amalgamiamo uniformemente** e formiamo tante polpettine fino ad esaurire il composto.

**Friggiamo le nostre palline di pane** in abbondante olio caldo fino a doratura e scoliamole con un mestolo forato su carta assorbente.

**Nel frattempo prepariamo la crema** di peperoni: mettiamo in un tegame l'olio con uno spicchio di aglio, successivamente aggiungiamo i peperoni e i pomodorini, già mondati e a pezzi, e cuociamo a fiamma bassa.

**Quando il sugo sarà cotto**, frulliamo con un mixer ad immersione e poi passiamo la salsa con un setaccio per ottenere una crema liscia ed omogenea.

**Puliamo e tagliamo a tocchetti** il peperone crusco e friggiamolo in olio bollente per 1 minuto fino a quando non diventa croccante.

**Mettiamo la crema di peperoni** in una coppa, aggiungiamo il crumble di peperone crusco e le nostre polpette precedentemente infilate su uno spiedino.

# Polpette di riso e patate allo zafferano

di raffaella_fortunato
cottoecrudo.it

per 25 pezzi

250 g di **patate**, 150 g di **riso**, 1 **uovo**, 20 g di **burro**, 30 g di **formaggio grattugiato**
1 bustina di **zafferano**, 3 cucchiai di **pangrattato**, 100 g di **mozzarella**, **sale** q.b., **pepe** q.b.
**Per la panatura: pangrattato** q.b., **olio di semi di girasole** q.b.

**Laviamo le patate** sotto l'acqua corrente e lessiamole in abbondante acqua bollente.

**Una volta cotte**, scoliamole, sbucciamole e passiamole nello schiacciapatate. Raccogliamo la purea in una terrina.

**In un'altra pentola** portiamo a bollore l'acqua e versiamo il riso, il sale e una bustina di zafferano. Mescoliamo spesso portando a cottura.

**A fine cottura** togliamo dal fuoco, scoliamo l'acqua in eccesso e condiamo con il burro.

**Trasferiamo il riso nella terrina** con la purea di patate, aggiungiamo l'uovo, il formaggio grattugiato, sale, pepe, il pangrattato e mescoliamo bene il tutto.

**Con le mani leggermente umide** preleviamo un po' di impasto, apriamolo sul palmo della mano, aggiungiamo qualche pezzetto di mozzarella, precedentemente tagliata a dadini e ben scolata, e chiudiamo formando una polpetta.

**Passiamo tutte le polpette** nel pangrattato e poi friggiamole in abbondante olio di semi fino a doratura.

**Scoliamo le polpette** su carta assorbente e serviamo ancora calde e filanti.

Possiamo realizzare queste crocchette anche con il risotto avanzato! Le quantità dell'impasto vanno dosate a occhio: se dobbiamo ammorbidire un risotto già molto asciutto aggiungiamo un uovo, se dobbiamo renderlo più denso aggiungiamo formaggio e pangrattato. Anche per il cuore fondente siamo liberi di spaziare con dadini di formaggio, salumi o ragù da smaltire.

# Spaghetti con pangrattato, erbe aromatiche e pecorino

per 2 persone

160 g di **spaghetti**, 75 g di **pangrattato**, 50 g di **pecorino grattugiato**, 1 mazzetto di **erbe aromatiche** a piacere (**prezzemolo**, **maggiorana**, **basilico**, **erba cipollina**, **rosmarino**, **mentuccia**), 1 **spicchio d'aglio**, **olio extravergine di oliva** q.b.,

**Laviamo e mondiamo le erbe aromatiche** e prepariamo un trito fine con un coltello dalla lama liscia e pesante.

**Facciamo andare gli aromi in una padella**, dove avremo precedentemente fatto rosolare l'aglio in un giro d'olio, per 5 minuti e spegniamo il fuoco.

**In un'altra padella** tostiamo il pangrattato a fuoco medio-basso, a piacere con o senza olio, per 7 minuti o fino a che non diventa dorato.

**Cuociamo gli spaghetti** in abbondante acqua salata, scoliamo al dente e ripassiamo in padella con le erbe aromatiche, il pangrattato e infine il pecorino grattugiato.

**Eliminiamo l'aglio**, amalgamiamo bene e serviamo gli spaghetti caldi.

La pasta con la mollica è un classico salva-cena che può essere realizzato a partire da un soffritto con l'aglio, dei filetti d'alice sciolti nell'olio, un po' di peperoncino se piace, e infine il pangrattato tostato e insaporito nel condimento.

# Pasticcio di polenta

per 4 persone

300 g di **polenta** fredda avanzata, 1 **tuorlo**, **farina** q.b., 150 g di **ragù** o **formaggio filante** a pezzi o **funghi trifolati**, 80 g di **Parmigiano reggiano**, **burro** q.b., **latte** q.b. facoltativo

**Versiamo la polenta a pezzi** nel bicchiere del frullatore e frulliamola con 1 tuorlo d'uovo per ottenere una crema.

**Spostiamo il composto** in una ciotola, aggiungiamo 50 g di Parmigiano, mescoliamo e aggiungiamo farina in quantità tale da raggiungere un impasto morbido simile a quello degli gnocchi.

da ricordare

**Se risultasse troppo asciutto** possiamo aggiungere un filo di latte. Preleviamo delle porzioni di impasto con le mani leggermente inumidite e creiamo delle grosse polpette.

**Con le dita** indice e medio scaviamo un buco al centro di ogni polpetta, alloggiamo il nostro ripieno - possiamo utilizzare del ragù di carne, dei dadini di formaggio a pasta filante o dei funghi trifolati - e richiudiamo le nostre polpette.

**Distribuiamo le sfere di polenta** in una teglia precedentemente imburrata, spolveriamole con il Parmigiano rimasto, aggiungiamo a piacere qualche fiocco di burro e inforniamo a 180°C per 20 minuti, o fino a che il formaggio non si sarà sciolto e si sarà formata una crosticina in superficie.

La polenta non è solo gialla ma varia a seconda della tipologia e della lavorazione delle farine di mais: da quella bianca, proveniente dal raro mais veneto chiaro, alla bramata di grana più grossa tipica della bergamasca fino alla taragna che miscela farina di mais e grano saraceno, caratteristica della Valtellina.

# Polpette di cicoria e ricotta

di marielefloris
cottoecrudo.it

per 2 persone

350 g di **cicoria cotta** e ben scolata, 250 g di **ricotta di pecora**, 50 g di **pecorino romano**, 1 **uovo**, 50 g di **farina** + quella per la panatura, 250 ml di **passata di datterini**, **olio extravergine d'oliva** q.b., 4/5 **foglie di basilico**, **sale** q.b.

**Sminuzziamo la cicoria** molto finemente con un coltello oppure con un robot da cucina.
**Versiamola in una ciotola** capiente insieme alla ricotta, già scolata per almeno mezz'ora, priva del suo liquido di conservazione.

da ricordare

**Aggiungiamo un uovo**, il pecorino, la farina e amalgamiamo bene per avere un composto uniforme.
**Mettiamo ora il composto** a raffreddare e rapprendere in frigorifero per 30 minuti.

**Terminato il riposo**, con le mani inumidite leggermente d'acqua formiamo le polpette e le passiamo una a una nella farina.
In una pentola capiente portiamo ad ebollizione abbondante acqua con un filo d'olio.
**Quando bolle** immergiamo le nostre polpette poche per volta e, non appena salgono a galla, scoliamole perchè sono cotte.
**A parte, in un tegamino** cuociamo la salsa di datterini con poco olio, un pizzico di sale e le foglie di basilico per 15-20 minuti.
**Adagiamo le polpette di cicoria** e ricotta sulla salsa di datterini e basilico e spolveriamo con del pecorino romano prima di servire.

Con il suo inconfondibile sapore amarognolo la cicoria è perfetta da abbinare a uova, formaggi, pasta e torte salate. Dalla sua radice essiccata e tostata si ricava anche un caffè molto piacevole e privo di caffeina che stimola la digestione e il riequilibrio di fegato e flora intestinale.

# Carne e pesce



*Per gustare pesci e carni fino all'ultima briciola possiamo prendere ispirazione dalle ricette antispreco delle nostre nonne: dagli agnolotti alla piemontese fino alle polpette. Vige anche in cucina la regola della Natura secondo cui "Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma".*

# Polpettone con avanzi di carne

per 4 persone

500 g di **carne** avanzata **lesso** o **arrosto**, 1 **patata** o 1 **zucchina** bollita, 1 **uovo**,
100 g di **Parmigiano** grattugiato, ½ bicchiere di **brodo di carne** o **vegetale**,
100 g di **mortadella** o **prosciutto** crudo/cotto, **olio extra vergine di oliva** q.b., **rete per arrosti**

**Disossiamo la carne avanzata** e passiamola al tritacarne o frulliamola con la mortadella o il prosciutto. Trasferiamo il trito in una ciotola ed amalgamiamolo con una patata bollita, 1 uovo e il Parmigiano grattugiato. **Amalgamiamo bene** per ottenere un impasto compatto e formiamo con le mani inumidite un rotolo del diametro di circa 9 cm.

**Infiliamo il rotolo** in una porzione di retina tubolare per arrosti comprendendolo interamente e mettiamolo in una casseruola con un pochino d'olio sul fuoco. **Facciamo rosolare l'arrosto** a fuoco vivace su tutti i lati e aggiungiamo il brodo. **Proseguiamo la cottura** per circa 15 - 20 minuti a fuoco moderato senza assorbire completamente il brodo.

da ricordare

**Facciamo raffreddare**, eliminiamo la retina, tagliamo a fette e facciamole insaporire sul fuoco per due minuti nel sughetto rimasto. **Serviamo a piacere**, caldo o tiepido, con un'insalata fresca.

# Bisque di crostacei con canederli di pesce

per 4 persone

400 g di **gamberi**, 50 g di **panna vegetale**, 1 **uovo**, 1 **scalogno**, 50 g di **farina**, 600 ml di **brodo vegetale**, 2 cucchiai di **olio d'oliva**, 500 g di **nasello**, 100 g di **mollica di pane**, qualche ciuffo di **aneto**, 1 rametto di **timo**, **sale** e **pepe** q.b.

da ricordare

**Prepariamo la bisque**: stacchiamo la testa, togliamo il carapace ed eliminiamo il filo intestinale dai gamberi; sciacquiamo gli scarti e teniamo da parte. Mondiamo lo scalogno e affettiamolo.

**In una pentola scaldiamo** un velo di olio con lo scalogno, il timo, gli scarti dei gamberi e soffriggiamo; spolverizziamo con 25 g di farina e lasciamo tostare per qualche minuto. Mescoliamo, aggiungiamo il brodo e portiamo a bollore.

**Cuociamo per 25 minuti** pressando bene gli ingredienti affinchè rilascino tutti i loro aromi. Filtriamo la bisque con un colino e teniamola in caldo.

**Per i canederli**, ricaviamo dai naselli i filetti: dopo aver staccato la testa, eliminato la pelle, la lisca e le spine. Tritiamo in un robot la mollica di pane, aggiungiamo i filetti di nasello, frulliamo e insaporiamo con sale e pepe.

**Trasferiamo l'impasto** in una ciotola e amalgamiamo con 25 g di farina, poi con le mani formiamo delle piccole polpette.

**Riscaldiamo la bisque** e cuociamoci dentro le polpettine, scolandole con una schiumarola non appena torneranno a galla. Addensiamo la bisque aggiungendo il tuorlo stemperato con la panna.

**Cuociamo per 2 minuti** le code di gambero; insaporiamo con sale e pepe.

**Versiamo nelle fondine la bisque**, uniamo i canederli e le code di gambero; decoriamo con ciuffi di aneto fresco lavato e asciugato e portiamo in tavola.

# Caesar salad

di ChezMax
cottoecrudo.it

per 2 persone

300 g di **petto di pollo**, 2 piccoli cespi di **lattuga romana**, 1 **uovo**, 120 g di **Parmigiano reggiano**, 2 fette di **pane in cassetta**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 cucchiaio di **salsa Worchester**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **aceto** q.b., **succo di limone** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

**Prepariamo la salsa**: facciamo cuocere l'uovo per circa 1 minuto in acqua bollente e sgusciamolo in una ciotola, aggiungiamo il succo di limone, un cucchiaio di aceto, l'aglio sminuzzato, un cucchiaino di salsa Worchester, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Frulliamo con un minipimer tutti gli ingredienti aggiungendo l'olio extravergine d'oliva a filo in modo da ottenere la consistenza di una maionese; mettiamo quindi la salsa in frigorifero per 20 minuti.

da ricordare

**Laviamo la lattuga romana**, selezioniamo le foglie più belle e croccanti e spezziamole grossolanamente nella dimensione desiderata.

**Grigliamo il pollo** su una piastra antiaderente e cuociamolo bene per 7 minuti da ogni lato. Terminata la cottura della carne, tagliamola a strisce e lasciamola raffreddare in un piatto.

**Ora prendiamo le fette di pane** e tagliamole a cubetti. In una padella facciamo dorare i cubetti di pane in un giro d'olio.

**Impiattiamo la nostra Caesar salad:** sistemiamo la lattuga sul fondo di una insalatiera, aggiungiamo i crostini di pane, il Parmigiano reggiano a scaglie, il pollo grigliato a listarelle e infine irroriamo il tutto con la salsa.

Quest'insalata prende il nome dal cuoco italiano - Cesare Cardini - che la mise a punto intorno al 1924. Emigrato dal Piemonte dopo la Prima Guerra mondiale, Cardini creò la sua fortuna tra Stati Uniti e Messico gestendo ristoranti ed hotel di successo frequentati dalle celebrities del cinema hollywoodiano.

# Bastoncini di pesce

per 2 persone

150 g di **merluzzo** fresco o surgelato, 1 **uovo**, succo di ½ **limone**, 50 g di **farina 00**
50 g di **pangrattato**, **sale** q.b., **olio di semi** per friggere q.b.

CARNE E PESCE

**Puliamo bene il pesce**, eliminiamo le pinne con una forbice, desquamiamolo con un coltellino, incidiamo l'addome dalla coda alla testa, eliminiamo le interiora e le branchie e sciacquiamolo bene sotto acqua corrente.
**Eliminiamo la testa** e incidiamo il dorso per aprirlo a libro ed asportare la lisca principale e le lische più piccole con l'aiuto di un coltellino o una pinzetta.

**Tagliamo il pesce a bastoncini** più o meno della stessa grandezza (tra 6 e 8 cm) e mettiamoli a marinare in frigorifero per 30 minuti con il succo del limone e un po' d'olio.
**Se utilizziamo del filetto** di merluzzo surgelato, facciamolo decongelare, sgoccioliamolo bene e procediamo alla marinatura come sopra indicato.
**Terminata la marinatura** passiamo i nostri bastoncini nella farina, poi nell'uovo leggermente sbattuto con due pizzichi di sale e infine nel pangrattato.
**Friggiamo i filetti** in abbondante olio bollente da entrambi i lati per 4 minuti.
**Serviamo i bastoncini caldi** accompagnati da una fetta di limone e un'insalata fresca.

da ricordare

Se temiamo di non riuscire a compattare uniformemente i bastoncini, possiamo anche frullare la carne del pesce insieme alla farina, sagomare i nostri bastoncini a mano e poi ripassarli nell'uovo e nel pangrattato prima di friggerli.

# Polpette di tonno e fagioli

di rossana_pegurri
cottoecrudo.it

per 4 persone

300 g di **fagioli secchi**, 200 g di **tonno**, 2 **uova**, ½ cucchiaino di **timo**, 1 cucchiaino di **aceto**, 2 cucchiai di **prezzemolo**, **sale** q.b., **pepe** q.b., **pangrattato** q.b., **olio per friggere** q.b.

da ricordare

**Prima di cucinare i fagioli** è necessario ammorbidirli mettendoli a bagno in acqua fredda per 12 ore con un cucchiaino di aceto. Dopodiché possiamo scolarli e sciacquarli sotto acqua corrente fredda.

**Mettiamo i fagioli in una pentola** capiente riempita con abbondante acqua fredda almeno 3 cm sopra i fagioli e portiamo a primo bollore, scoliamoli e sciacquiamoli nuovamente. Rimettiamo i fagioli sul fuoco con altra acqua fredda e facciamo cuocere i fagioli per circa 1 ora e mezza. Questo metodo è un trucco per cuocere i legumi secchi e ridurre efficacemente la sensazione di gonfiore che potrebbero creare.

**Terminata la cottura**, scoliamoli e lasciamoli raffreddare in un contenitore. Successivamente aggiungiamo le uova, gli aromi tritati, il tonno con circa un cucchiaio del suo olio, sale e pepe a piacere. Assaggiamo per equilibrare bene i sapori a nostro gradimento.

**Impastiamo con le mani** per circa 5 minuti schiacciando il composto per renderlo omogeneo rompendo un po' i fagioli. Creiamo delle palline della grandezza di una noce e passiamole nel pangrattato.

**Friggiamo le polpette** in abbondante olio caldo. Scoliamo le polpette con un mestolo forato non appena saranno ben dorate e passiamole su carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

**Serviamo le polpettine** di tonno e fagioli ancora calde.

# Pappa al pomodoro con la carne

per 4 persone

150 g di **polpa di manzo**, 600 g di **pomodori** freschi maturi, 100 g di **passata di pomodori**, 200 g di **pane toscano**, 8 foglie di **basilico**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 pezzetto alto 1 cm di **radice di zenzero**, 25 g di **olio extravergine d'oliva**, 1 cucchiaio di **concentrato di pomodori**, **sale** q.b., **pepe macinato** q.b., **pecorino** grattugiato q.b.

da ricordare

**Tuffiamo i pomodori** nell'acqua bollente per un minuto, peliamoli, eliminiamo i semi e tagliamoli a dadi.

**Peliamo la radice** di zenzero raschiandola con la punta di un cucchiaino; sbucciamo l'aglio e tritiamolo con lo zenzero.

**Tagliamo la carne** di manzo a pezzi molto piccoli e poi tritiamola al coltello.

**Scaldiamo metà dell'olio** extravergine in una casseruola, aggiungiamo il trito misto e la carne, rosoliamo la preparazione per qualche minuto, saliamo, versiamo quindi il pomodoro fresco e la passata, allunghiamo la preparazione con mezzo litro d'acqua, copriamo la pentola con il coperchio e portiamo a cottura a fiamma bassa per un'ora abbondante, così che la carne sia cotta quasi da disfarsi.

**Regoliamo di sale**, spezzettiamo dentro il pane e il basilico, condiamo con l'olio a crudo e del pepe macinato al momento, rimestiamo bene, spegniamo il fuoco e lasciamo che la pappa con la carne si intiepidisca.

**Serviamo con il pecorino** grattugiato a piacere.

# Tortino salato al salmone

per 2 persone

100 g di **crackers**, 300 g di **ricotta**, 100 g di **salmone in trancio** o **affumicato**, 10 g di **gelatina in fogli**, 50 g di **burro**, 2 cucchiai di **vodka**, **pepe** q.b., **prezzemolo** q.b., **sale** q.b.

**Facciamo ammorbidire la gelatina** in acqua fredda. Intanto frulliamo i crackers e incorporiamovi il burro ben ammorbidito.

**Con la pellicola foderiamo** uno stampo a cerniera e distribuiamo sul fondo e sulle pareti il composto di burro e crackers, livellandolo per bene.

**Trasferiamo in freezer** la base di crackers e prepariamo la crema. Frulliamo quasi tutto il prezzemolo, tenendo da parte qualche fogliolina per guarnire, insieme al formaggio, metà del salmone, un pizzico di sale e pepe.

**Strizziamo bene la gelatina** e facciamola sciogliere in un pentolino a fuoco basso, insieme alla vodka, quindi incorporiamola alla crema di formaggio, amalgamiamo bene e versiamo il composto nello stampo sulla base di crackers.

**Lasciamo riposare in frigorifero** almeno 3 ore e, al momento di servire, sformiamo il tortino su un piatto da portata e decoriamo la superficie con qualche pezzetto di salmone rimasto e le foglioline di prezzemolo.

Per la base di cheesecake salate altrettanto gustose possiamo utilizzare anche riso soffiato o frutta secca tritati e amalgamati con il burro fuso.

# Strudel di carne

per 4 persone

1 confezione di pasta sfoglia, 250 g di carne avanzata o di trita scelta, 250 g di salsiccia, 3 uova, 2 fette di pane in cassetta, 30 g di Parmigiano reggiano, latte q.b., 4/5 foglie di basilico, noce moscata q.b., sale e pepe q.b., olio extravergine di oliva q.b., pangrattato q.b.

**Frulliamo la carne avanzata**, o prendiamo la carne trita, e trasferiamola in una terrina con la salsiccia spelata a pezzetti.

**In un mixer frulliamo 2 uova** con il pane senza crosta, un goccio di latte, il Parmigiano e il basilico: aggiungiamo la crema ottenuta alle carni.

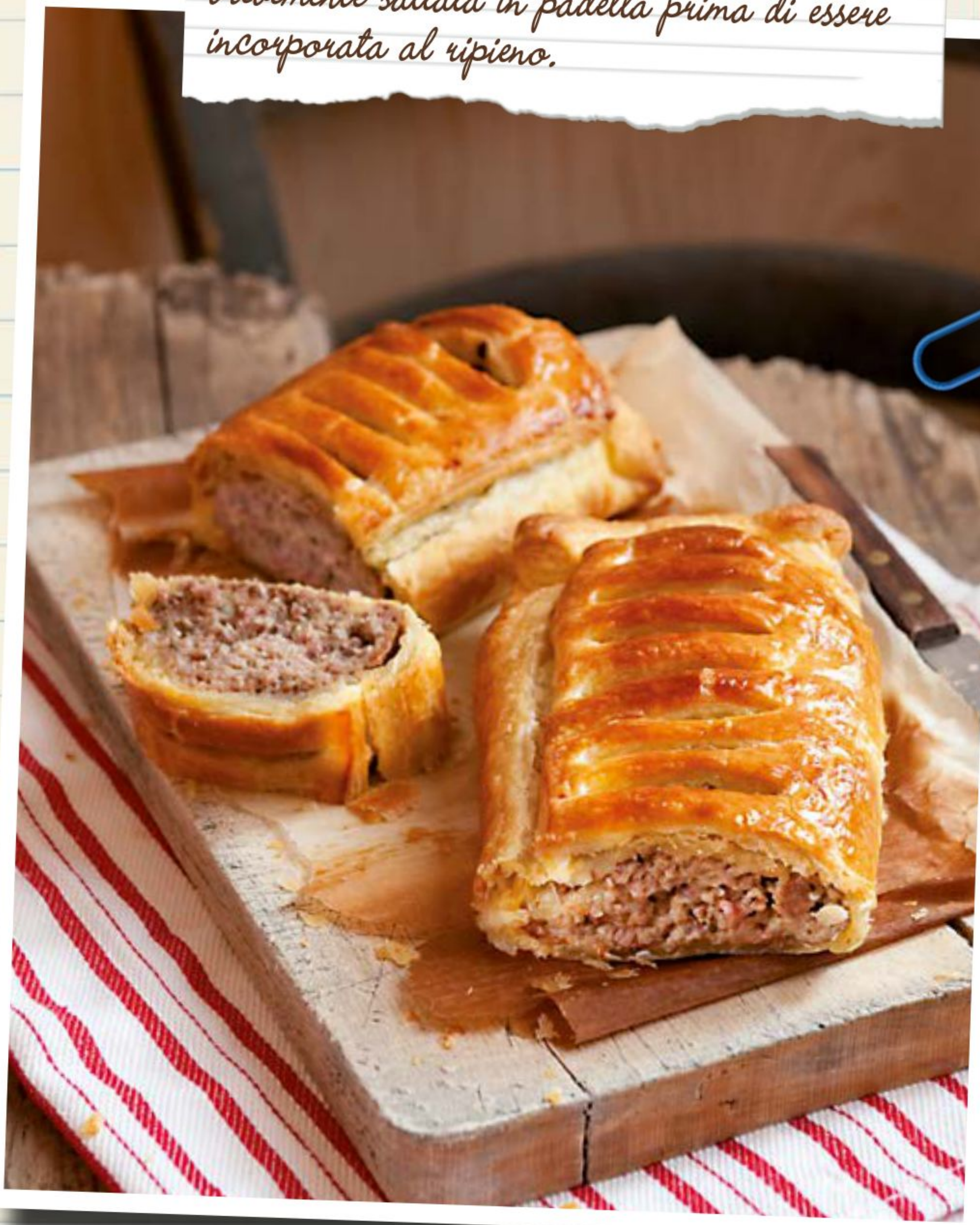
**Completiamo l'impasto salando**, pepando e profumando con noce moscata quindi lavoriamolo dandogli la forma compatta di un polpettone, aggiungendo eventualmente del pangrattato fino a "legare" bene gli ingredienti.

da ricordare

**Scaldiamo una padella** antiaderente con un goccio d'olio, adagiamoci il polpettone, facciamolo rosolare su tutti i lati per sigillare le carni e cuociamo per 20 minuti circa.

**Stendiamo la sfoglia**, adagiamo il polpettone al centro e richiudiamo la pasta avvolgendo la carne, sigilliamo lo strudel e spennelliamolo con l'uovo rimasto.

**Pratichiamo dei tagli in superficie** e cuociamo in forno a 180°C per circa 25 minuti.

*Il ripieno dello strudel può naturalmente variare le dosi di carne in favore di altri ingredienti "da smaltire" come pinoli, formaggio a cubetti o verdura a dadini brevemente saltata in padella prima di essere incorporata al ripieno.*

# Pomodorini ripieni con spuma di merluzzo

per 4 persone

16 **pomodorini**, 150 g di **filetto di merluzzo** fresco, 1 **foglia d'alloro**, 1 dl di **panna da montare**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **sale** q.b., **pepe nero** in grani q.b.

**Tagliamo la calotta ai pomodorini** ed eliminiamo i semi in modo da ottenere dei cestini, saliamoli e disponiamoli su un piatto con la parte tagliata rivolta verso il basso, affinché perdano un po' dell'acqua di vegetazione.

**Mettiamo in un tegame il merluzzo**, copriamolo d'acqua, aggiungiamo un pizzico di sale, la foglia d'alloro e qualche grano di pepe; facciamolo cuocere per 10-15 minuti o fino a quando sarà cotto.

**Sgoccioliamolo e lasciamolo raffreddare** conservando un po' dell'acqua di cottura quindi mettiamolo nel mixer e frulliamolo fino a ottenere una crema, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura.

da ricordare

**In una ciotola montiamo la panna** con un pizzico di sale utilizzando una frusta elettrica o manuale. Incorporiamo alla crema di merluzzo la panna e il prezzemolo tritato finemente, sempre mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, infine, aromatizziamo con una macinata di pepe.

**Farciamo i pomodorini con la spuma** di merluzzo e decoriamoli con foglioline di prezzemolo, oppure richiudiamoli con le loro calottine.

Possiamo optare anche per il baccalà, ovvero il merluzzo essicato e conservato sotto sale. Prima di impiegarlo nella ricetta lasciamolo a bagno in acqua fredda per 24 ore, scoliamo e sgoccioliamo per bene.

# Polpette di pollo aromatiche

per 4 persone

300 g di **petto di pollo** cotto, 3 **zucchine** medie, 100 g di **formaggio spalmabile**, 80 ml di **olio di semi**, 2 **uova**, 2 fette di **pane in cassetta**, 30 g di **Grana padano**, qualche **foglia di mentuccia**, qualche **foglia di basilico**, **pangrattato** q.b., **sale** e **pepe** q.b. **olio di semi di arachidi** q.b., 1 cucchiaio di **olio di oliva**

CARNE E PESCE

**Tagliamo il pollo a tocchetti** e frulliamolo con un cucchiaio di olio di semi con un robot da cucina per ottenere una crema morbida.
**Laviamo le zucchine**, spuntiamole e grattugiamole con una grattugia con i fori larghi: cuociamole in un padellino antiaderente in un cucchiaio d'olio extravergine a fiamma vivace fino a farle diventare morbide ed evaporare bene l'acqua di cottura.
Saliamole e facciamole raffreddare.
**Nel frullatore mettiamo** ora un uovo, il pane in cassetta privato della crosta, le foglie di basilico e mentuccia e azioniamo fino ad avere un composto cremoso uniforme.
**Amalgamiamo il pollo frullato** insieme alla crema di pane, al formaggio spalmabile, alle zucchine e al Grana.
**Regoliamo di sale e pepe** e, se l'amalgama risulta troppo morbida, aggiungiamo un po' di pangrattato.
**Con le mani bagnate** formiamo delle palline e passiamole prima nell'uovo rimasto leggermente sbattuto con una forchetta e poi nel pangrattato.
**Friggiamo le polpette**, poche per volta, in abbondante olio di semi caldo per dorarle bene e serviamole calde.

da ricordare

Queste polpettine sono ottime accompagnate da una salsa allo yogurt che possiamo ottenere emulsionando 150 g di yogurt greco con il succo di mezzo limone, 1 cucchiaio d'olio, 1 pizzico abbondante di sale ed erba cipollina, o menta fresca, tritata.

# Mousse di pesce

per 4 persone

450 g di **filetti di pesce** (**sogliola**, **cernia**, **merluzzo**), 300 g di **ricotta vaccina**, 50 g di **erbette**, 100 g di **spinaci**, 100 g di **yogurt magro**, qualche **filo di erba cipollina**, **prezzemolo** q.b., 1 **spicchio di aglio**, **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

**Mettiamo l'olio in una padella** con l'aglio; quando è imbiondito togliamolo e uniamo i filetti di pesce. Facciamo cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti.

**Laviamo e tritiamo** un mix di prezzemolo ed erba cipollina. Frulliamo il pesce e raccogliamo la purea ottenuta in una ciotola.

**Uniamo la ricotta**, il trito di erbe, sale e pepe e amalgamiamo fino a ottenere un composto uniforme.

**Disponiamo il paté di pesce** in quattro stampi di forma a piacere, o in un unico stampo, e facciamoli raffreddare in frigorifero per due ore.

**Nel frattempo**, laviamo e lessiamo in acqua salata le erbette e gli spinaci. Scoliamoli bene, strizziamoli e frulliamoli.

**Versiamo le verdure frullate** in una ciotola, uniamo lo yogurt, sale, pepe e mescoliamo bene.

**Quando è ora di servire**, disponiamo a specchio la salsa verde di erbette e spinaci sul fondo dei piatti e sformiamoci sopra, o accanto, le mousse di pesce.

da ricordare

Le patate bollite (200 g) possono essere utilizzate, al posto dello yogurt e della ricotta, per ottenere la stessa cremosità nella mousse senza aggiungere derivati del latte. Anche la salsa d'accompagnamento si può variare con un più classico pesto di basilico e pinoli.

# Spiedini di polpette di tacchino al sugo

per 4 persone

400 g di **tacchino arrosto** pronto, 65 g di **concentrato di pomodoro**, 4 fette di **pancarrè**, 1 cucchiaio di **farina** 00, 2 cucchiai di **latte**, 2 **uova**, 4 cucchiai d'**olio extravergine**, **olio d'arachide** per friggere q.b, 2 **cipolle rosse**, 1 mazzetto di **basilico**, 1 ramo di **finocchietto selvatico**, **pepe in grani** q.b., **sale** q.b.

**Con un mixer frulliamo l'arrosto** tagliato a pezzi, il pancarrè e una cipolla fino ad ottenere un composto omogeneo.

**Trasferiamo il tutto in una ciotola** e, con un cucchiaio di legno, incorporiamo le uova, il latte, un po' di pepe macinato e formiamo delle polpettine con le dita umide.

**Su un tagliere tritiamo** l'altra cipolla e la soffriggiamo in una padella con due cucchiai d'olio di oliva, aggiungiamo il concentrato di pomodoro, il basilico spezzettato, conservando delle foglie intere, aggiustiamo di sale e pepe e cuociamo per 10 minuti, diluendo all'occorrenza con acqua calda.

**Infariniamo le polpette** e friggiamole in olio fino a doratura, girandole con una paletta.

**Togliamole dal fuoco** e asciughiamole con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso, infiliamole su bastoncini di legno da spiedino alternandole con delle foglioline di basilico.

**Con l'olio di oliva rimasto** spennelliamo il bordo di 4 bicchieri, rigiriamoli nel finocchietto selvatico tritato su un tagliere e distribuiamo sul fondo di ogni bicchiere un po' di salsa, aggiungiamo due o tre spiedini per ogni porzione e portiamo in tavola.

da ricordare

# Agnolotti alla piemontese

per 6 persone

250 g di **arrosto di manzo**, 100 g di **arrosto di maiale**, 50 g di **prosciutto crudo**, 50 g di **cervella**, 1 mazzo di **lattuga**, 20 g di **burro**, 1 **uovo** , 30 g **Parmigiano grattugiato**, **noce moscata** q.b., **rosmarino** q.b., **sale** q.b. **Per la pasta**: 400 g di **farina**, 3 **uova**, **sale** q.b. **Per il condimento**: 1 litro di **brodo di carne**, **Parmigiano grattugiato** q.b.

**Facciamo insaporire a fuoco basso la lattuga**, precedentemente lavata, sgocciolata e tritata, in una padella con burro e rosmarino.
**Tritiamo bene le cervella**, il prosciutto e l'arrosto di manzo e di maiale. Aggiungiamo al composto di carni la lattuga e l'uovo e insaporiamo con Parmigiano, sale e noce moscata a piacere. Mescoliamo bene fino a quando il composto non sarà omogeneo.
**Per la sfoglia di pasta:** disponiamo su un piano di lavoro la farina a fontana e lavoriamola con sale, uova e un po' d'acqua fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico.
**Facciamolo riposare 30 minuti** e, terminato il riposo, stendiamolo con l'aiuto di un mattarello in una sfoglia molto sottile.
**Posizioniamo sulla sfoglia** (vicino al bordo) una fila di palline di ripieno distanziate l'una dall'altra a circa 3 cm e ripieghiamo la pasta su se stessa di modo da racchiudere il ripieno tra due sfoglie.
**Con le dita inumidite** esercitiamo una leggera pressione tra un ripieno e l'altro, facendo attenzione a non lasciare bolle d'aria, e infine, con una rotella, ritagliamo tanti quadrotti in corrispondenza del ripieno sigillato. Procediamo in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti.
**Cuociamo gli agnolotti** immergendoli in un brodo di carne bollente e, non appena vengono a galla, spegniamo il fuoco e serviamoli con del Parmigiano grattugiato.

da ricordare

# Verdure

*Ripieni, condimenti, polpette, vellutate, salse e molto altro ancora! Con gli avanzi di verdure, e persino con le bucce, possiamo dare vita a preparazioni sorprendentemente sfiziose capaci di meravigliare gli ospiti e duplicare i risultati della spesa risparmiando tempo e denaro.*

# Farfalle al pesto di broccoli e pistacchi

per 4 persone

350 g di **farfalle**, 300 g di **broccoli**, 120 g di **pistacchi**, ½ spicchio d'**aglio**, 80 g di **Parmigiano reggiano**, 1 ciuffo di **maggiorana**, **sale** e **pepe** q.b., **olio EVO** q.b.

**Laviamo e mondiamo il broccolo** tagliamolo a pezzi e sbollentiamolo in abbondante acqua bollente salata per 7 minuti. Scoliamolo e asciughiamolo delicatamente. Se il broccolo presenta anche le sue foglie non esitiamo a cuocerle insieme alle rosette e ai gambi. Teniamo qualche rosetta da parte per decorare il piatto.

**A parte eliminiamo il guscio dei pistacchi** e li tuffiamo in acqua bollente per 1 minuto, scoliamoli e strofiniamoli con un panno per eliminare la pellicina marrone che li avvolge.

da ricordare

**Mettiamo i broccoli e i pistacchi nel mixer** a immersione, aggiungiamo lo spicchio d'aglio privato dell'anima centrale per attutirne l'intensità, le foglie di maggiorana, sale e pepe a piacere, il Parmigiano e olio in quantità tale da fluidificare tutti gli ingredienti in una crema. Frulliamo e trasferiamo il pesto in una padella.

**Cuciniamo le farfalle al dente** in abbondante acqua salata, scoliamole mantenendo un paio di mestoli d'acqua di cottura e versiamole nella padella con il pesto.

**Terminiamo la cottura mantecando** con 1 mestolo o poco più dell'acqua di cottura della pasta, aggiungiamo le rosette che abbiamo precedentemente tenuto da parte, e impiattiamo.

# Polpette di lenticchie e timo

per 4 persone

120 g di **pangrattato di mais**, 130 g di **lenticchie**, 1 mazzetto di **prezzemolo**, 3 rametti di **timo** fresco, 1 cucchiaino di **curcuma**, 1 **cipolla bianca**, 1 **uovo**, 1 spicchio di **aglio**, 1 **scalogno**, 2 **patate**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b.

**Peliamo e tagliamo le patate**, facciamole cuocere al vapore per circa 20 minuti, una volta cotte schiacciamole, saliamole e mettiamole da parte.
**Prepariamo il soffritto** con un cucchiaio di olio e lo scalogno tagliato al velo, uniamo le lenticchie e facciamole rosolare facendole insaporire per circa 3 minuti.
**In un pentolino prepariamo il brodo** con 200 ml d'acqua, la curcuma e la cipolla sbucciata. Copriamo le lenticchie con il brodo caldo filtrato, abbassiamo il fuoco e proseguiamo la cottura per 25 minuti (la cottura potrà variare in base alla tipologia di lenticchie scelte).

da ricordare

**Ultimata la cottura delle lenticchie** mettiamole in una insalatiera capiente e uniamo l'uovo, il prezzemolo tritato, il timo e le patate schiacciate e aggiustiamo di sale.
**Con un frullatore ad immersione** frulliamo tutto parzialmente fino ad avere un impasto morbido ma compatto.
In un piatto piano versiamo il pangrattato di mais.
**Inumidiamo le mani con acqua**, prendiamo delle piccole quantità di impasto e lo lavoriamo formando delle palline di circa 3 cm di diametro.
Sagomiamo le nostre polpette tonde, passiamole uniformemente nel pangrattato e adagiamole su una teglia da forno oliata.
Spennelliamo le polpette con l'olio e mettiamole a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
**Scaldiamo il forno a 200°C** e inforniamo le polpette fredde da frigorifero.
**Dopo circa 20 minuti le polpette saranno pronte**, se non dovessero essere abbastanza dorate usiamo il grill del forno per altri 5 minuti.

# Risotto con crema di bucce di zucca

per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli**, 500 g di **bucce di zucca**, 1 **cipolla**, 2 rametti di **rosmarino**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 100 g di **robiola**, 50 g di **Parmigiano grattugiato**, 1 bicchiere di **vino bianco**, 1 l di **brodo vegetale**, **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** q.b., **pepe** q.b.

**Tagliamo le bucce di zucca** a pezzettini, sistemiamole in una teglia foderata con carta da forno, poi irroriamole con olio, rametti di rosmarino, sale e pepe.

**Copriamole con altra carta da forno**, ripieghiamo ciascun lato della carta un paio di volte e cuociamole in forno già caldo a 200°C finché saranno tenere.

**Trasferiamo le bucce cotte** nel bicchiere del mixer e frulliamo fino a ottenere una crema omogenea.

**Sbucciamo la cipolla**, affettiamola al velo e rosoliamola a fuoco dolce in un tegame con 4 cucchiai di olio.

**Uniamo il riso e tostiamolo** per un paio di minuti, aggiungiamo il vino e lasciamolo evaporare a fuoco medio.

**Portiamo a cottura il risotto**, versando e facendo assorbire man mano il brodo caldo.

**Verso fine cottura** aggiungiamo la crema di bucce di zucca e regoliamo di sale e pepe.

da ricordare

**Togliamo il tegame dal fuoco**, mantechiamo con la robiola e serviamo completando con il prezzemolo spezzettato e il Parmigiano.

Scegliamo zucche di tipo Avalon o Delica che presentano una buccia più morbida e può essere utilizzata per insaporire minestroni e zuppe. Anche i semi di zucca, dovutamente lavati e asciugati possono essere cotti al forno a 150°C per 50 minuti con olio, sale e spezie a piacere, oppure tostati in padella con un filo d'olio a fuoco dolce per circa 1 ora.

# Strozzapreti al pesto di sedano ed erbe aromatiche

per 4 persone

400 g di **strozzapreti freschi**, 70 g di **sedano**, 50 g di **menta**, 50 g di **basilico**, 30 g di **lievito alimentare**, 140 g di **mandorle sgusciate**, 50 g di **olio extravergine d'oliva**, 1 spicchio di **aglio**, 2 cubetti di **ghiaccio**, **sale** q.b.

da ricordare

**Prepariamo il pesto:** possiamo procedere a freddo con un mortaio o con un frullatore. Laviamo bene e puliamo accuratamente il sedano, l'aglio e le foglie di erbe fresche.

**Una volta ben puliti**, procediamo a frullare o pestare gli ingredienti con un filo d'olio, le mandorle e due cubetti di ghiaccio, per aiutare il mantenimento del colore brillante degli ortaggi, e fino a ottenere un pesto dalla consistenza cremosa e non troppo fluida.

**Aggiustiamo il pesto di sale** e teniamo da parte.

A questo punto, mettiamo sul fuoco una casseruola piena d'acqua salata e portiamola a bollore, quindi aggiungiamo i 400 grammi di strozzapreti freschi e lasciamoli cuocere per il tempo indicato sulla confezione.

**Una volta cotti**, scoliamo gli strozzapreti e versiamoli in una pirofila, su cui avremo steso un leggero fondo di pesto. Mescoliamo bene, quindi aggiungiamo altro pesto e qualche fiocco di lievito.

**Amalgamiamo e serviamo** la pasta ancora bella calda.

Il sedano è estremamente economico e benefico. Ipocalorico e ricco d'acqua e fibre stimola la riduzione dei grassi nel sangue, contrasta la ritenzione idrica e favorisce la digestione. Se consumato crudo, stufato o al vapore mantiene pressoché intatte anche le sue numerose proprietà vitaminiche.

# Dado vegetale fatto in casa

per 20 dadi

450 g di **verdure a piacere** tra **sedano**, **carote**, **cipolle**, **aglio**, **porri**, **zucca**, **zucchine** e **pomodori**, 2 rametti di **prezzemolo**, 150 g di **sale**, 10 g di **olio extravergine d'oliva**

**Sbucciamo carote e cipolle**, puliamo tutte le verdure, tagliamole a pezzetti e tritiamo il prezzemolo. La verdura e gli aromi già mondati dovranno raggiungere complessivamente un peso di circa 450 g.

da ricordare

**In una casseruola scaldiamo l'olio** e facciamo soffriggere tutte le verdure per circa 10 minuti, aggiungiamo il sale, che in generale dovrà essere pari a 1/3 del peso delle verdure mondate e, sempre mescolando con un cucchiaio di legno, facciamolo sciogliere completamente.

**Copriamo ora con un coperchio** e lasciamo cuocere a fuoco dolce controllando spesso che le verdure non si attacchino al fondo della pentola.

**Non appena le verdure saranno cotte**, alziamo la fiamma e facciamo evaporare i liquidi di vegetazione.

**Quando avremo raggiunto** un composto di verdure cotte, sfaldate e piuttosto asciutte spegniamo il fuoco e lasciamo raffreddare. In totale le verdure dovranno cuocere con il sale per oltre un 1 ora/1 ora e mezza a seconda della dimensione.

**Frulliamo ora tutte le verdure** con un mixer a immersione per ottenere una purea omogenea, trasferiamo il composto nuovamente nella casseruola di cottura e facciamo andare a fuoco basso per 5-6 minuti per asciugare ulteriormente il tutto.

**Lasciamo raffreddare** e trasferiamo in un contenitore per i cubetti del ghiaccio rivestito con pellicola alimentare. Alloggiamo il composto nelle cavità del contenitore, livelliamolo bene con una paletta da cucina e mettiamo in freezer per almeno 12 ore.

**In alternativa** possiamo compattare la purea di verdure in un rettangolo alto circa 1 cm e 1/2 su un foglio di carta argentata, riporlo in freezer a solidificare e porzionarlo con un coltello a lama liscia non appena è duro.

**Conserviamo i dadi** in freezer pronti all'uso.

# Medaglioni di piselli, bietole e patate

per 4 persone

200 g di **piselli secchi**, 2 **patate medie**, ½ **porro**, 150 g di **bietole**, 1 **uovo**, 15 g di **margarina**, 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**, 15 g di **olio extravergine d'oliva**, **sale** q.b., **pepe verde** q.b., **insalata di carota al limone** come contorno (facoltativo)

da ricordare

**Mettiamo le patate in una pentola** con abbondante acqua fredda e cuociamole per 40 minuti a partire dal bollore.
**Scoliamole, lasciamole intiepidire**, peliamole, passiamole nello schiacciapatate e condiamole con margarina e sale.
Lessiamo i piselli per 20 minuti nell'acqua bollente salata e scoliamoli bene.
**Mondiamo, laviamo e tritiamo** finemente il porro e le bietole, rosoliamoli in una casseruola con l'olio, aggiungiamo i piselli lessati, saliamo, condiamo con una macinata di pepe verde e cuociamo per 5 minuti o fino ad asciugare completamente il liquido di cottura.
**A cottura ultimata**, insaporiamo con il prezzemolo tritato e spegniamo il fuoco. Incorporiamo la verdura appena preparata alla purea di patate, aggiungiamo l'uovo leggermente sbattuto e regoliamo di sale e pepe.
**Foderiamo una teglia** con carta da forno e riscaldiamo il forno a 200°C.
Prendiamo un anello coppapasta di circa 12 centimetri di diametro, mettiamolo sopra la carta da forno, riempiamolo con una parte d'impasto e livelliamo la superficie del composto con il dorso di un cucchiaio.
**Sfiliamo lo stampo** e proseguiamo nello stesso modo, preparando altri 3 medaglioni.
**Inforniamo nel forno caldo** per 15 minuti o fino a che la superficie dei medaglioni non risulterà ben dorata.
**Possiamo accompagnare** i medaglioni con un contorno d'insalata di carote grattugiate condite con olio e limone.

# Vellutata di baccelli di piselli

per 4 persone

500 g di **piselli da sgranare**, 1 **patata**, 1 **zucchina**, 1 **costa di sedano**, **acqua** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b., 1 cucchiaio di **ricotta** o **amido di mais** (facoltativo)

**Laviamo bene le verdure**, peliamo la patata, eliminiamo i piccioli dei baccelli ed eventualmente i filamenti del sedano e dei baccelli.

**Sgraniamo i piselli** e teniamoli da parte per un'altra ricetta.

Mettiamo tutte le verdure in una pentola e copriamole con acqua fredda.

**Cuociamo a fiamma dolce** e lasciamo andare per 30 minuti a partire dall'ebollizione.

**Terminata la cottura**, quando le verdure saranno tenere, scoliamole con un ragno e frulliamole a pezzi con un mixer a immersione aggiungendo qualche mestolo di brodo fino a raggiungere la consistenza di una crema.

**Rimettiamo la vellutata** ottenuta sul fuoco, regoliamo di sale e aggiungiamo a piacere un cucchiaio di ricotta o amido di mais per incrementare la cremosità della zuppa.

**Serviamo la vellutata calda o tiepida** con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

da ricordare

Cucinare i baccelli di fave e piselli freschi non è solo una mossa antispreco ma un'opportunità per consumare la parte vegetale più ricca di vitamine, minerali e proteine che - proprio per le sue virtù nutritive - alimenta la crescita dei legumi.

# Uova in cestino di sfoglia con verdure, bacon e salsa al tartufo

per 2 persone

2 **uova**, 2 fettine di **bacon**, 1 **melanzana**, 4 **asparagi**, **olio di semi di girasole** q.b. **olio extravergine d'oliva** q.b., **crema di tartufo** q.b., **sale** e **pepe** q.b., **pasta sfoglia** q.b., **farina** q.b.

di Giulia in cucina
cottoecrudo.it

**Prendiamo la pasta sfoglia**, ritagliamo due quadrati da 4 cm per lato e posizioniamoli su due pirottini monoporzione di alluminio.

**Tagliamo la melanzana a fette**, infariniamole e friggiamole in abbondante olio di semi di girasole bollente.

**Nel frattempo rosoliamo** in un filo d'olio con un pizzico di sale 4 asparagi tagliati a pezzetti e prendiamo due fette di bacon sottili.

**Sopra alla sfoglia**, posizionata a fazzoletto nel pirottino, adagiamo le fette di melanzana fritta, poi un cucchiaio di asparagi, una fetta di bacon, un uovo intero, facendo attenzione a non rompere il tuorlo, e sopra un cucchiaino di salsa al tartufo, un pizzico di sale e di pepe.

**Cuociamo in forno caldo** a 180°C per 10 minuti o fino a quando l'albume non sarà cotto e bianco.

**Serviamo** i cestini caldi.

Per eliminare l'acqua di vegetazione che conferisce alla melanzana un sapore leggermente amarognolo e potrebbe pregiudicare il risultato della frittura, tagliamola a fette, saliamola e lasciamola sgocciolare in uno scolapasta per 40 minuti. Se utilizziamo una melanzana seta, ovvero quella tonda e di colore viola, possiamo evitare questo passaggio perchè quest'ultima è naturalmente più dolce della melanzana ovale più scura.

VERDURE

# Polpette di melanzane con mortadella e mandorle

per 4 persone

2 **melanzane** tonde, 70 g di **mortadella**, 40 g di **Parmigiano reggiano**, 50 g di granella di **mandorle**, 1 **uovo**, 1 fetta di **pane in cassetta**, 1 mazzetto di **basilico**, **pangrattato** q.b. **olio di semi di arachide** q.b., **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

**Laviamo le melanzane**, eliminiamo il picciolo e tagliamole a dadini di circa 1-2 centimetri per lato.
**Cuociamo le melanzane** in una padella antiaderente con un filo d'olio e sale fino a quando saranno morbide.
Mettiamo le melanzane cotte in un mixer con l'uovo, il basilico, il sale, il pepe, il Parmigiano reggiano e frulliamo per qualche secondo fino a ottenere un composto grossolano.

**Estraiamo un cucchiaio del composto** e teniamo da parte.

da ricordare

Aggiungiamo nel mixer la mortadella, la fetta di pane privata della crosta e tritiamo nuovamente fino a ottenere una crema uniforme.
**In una terrina incorporiamo** i due triti e testiamo la consistenza prima di formare le nostre polpette. Se troppo morbido, possiamo aggiungere un po' di pangrattato per addensare il composto.
**Con le mani inumidite d'acqua** formiamo le polpette, passiamole nel pangrattato mescolato alla granella di mandorle facendo aderire bene la panatura e friggiamole in abbondante olio di semi a 180°C.
**Scoliamo le polpette** con un ragno su un foglio di carta assorbente e serviamo.

# Bucce di patate al forno

di
valentina_doppio_zero
cottoecrudo.it

per 4 persone

bucce di 10 **patate**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b., **pepe** q.b., **erbe aromatiche** q.b. (facoltative)

**Sbucciamo le patate** facendo attenzione a non rompere le bucce in pezzi troppo piccoli e mettiamole a bagno per 10 minuti circa in acqua fresca.
**Scoliamo e asciughiamo** bene le bucce con un canovaccio e distribuiamole su una teglia rivestita da carta da forno con olio, sale, spezie e pepe a piacere.
**Cuociamo in forno** già caldo a 200°C per 10-15 minuti o fino a quando non saranno ben arrostite.
**Serviamo le bucce di patate** arrosto ben calde.

da ricordare

Le patate non utilizzate nella ricetta possono essere impiegate per un purè, un gateau o ancora per una vellutata che potremo realizzare semplicemente rosolando bene le patate tagliate a cubetti in una padella con uno spicchio d'aglio e rosmarino per poi proseguirne la cottura con un po' di brodo vegetale e infine frullarle, non appena cotte, fino ad ottenere una consistenza cremosa.

VERDURE

# Tzaziki

per 4 persone

1 **cetriolo**, 250 g di **yogurt greco**, 2 cucchiaini di **aneto** tritato, 1 cucchiaino di **aceto**, 1 spicchio di **aglio**, **olio extravergine di oliva** q.b., **sale** q.b.

da ricordare

**Sbucciamo e tritiamo finemente** l'aglio e l'aneto.
**Priviamo il cetriolo della pelle**, eliminiamo i semi, tritiamolo finemente, saliamolo e mettiamolo a scolare per 10 minuti.
**In una ciotola uniamo lo yogurt**, il cetriolo scolato e ben strizzato, l'aneto e l'aglio tritati, l'aceto e mescoliamo.
**Regoliamo di sale**, aggiungiamo l'olio, amalgamiamo il tutto e serviamo la salsa a temperatura ambiente, o fredda, come pinzimonio o accompagnamento per pane pita o fette di pane tostato.

In questa salsa greca freschissima possiamo sostituire l'aneto con delle foglioline di menta tritate e aggiungere il succo filtrato di mezzo limone. Più manterremo la crema a riposo in frigorifero più sarà intenso il suo sapore, delizioso anche per intingere degli spiedini di carne.

# Risotto al profumo di rosmarino e pepe rosa

per 2 persone

160 g di **riso Carnaroli**, 1 bicchiere di **vino bianco**, 2 rametti di **rosmarino**, **brodo di verdure** q.b., 2 cucchiaini di **Parmigiano reggiano** grattugiato, 1 cucchiaino di **bacche di pepe rosa**, 1 cucchiaio d'**olio** o 1 noce di **burro**, **sale** q.b.

da ricordare

**Facciamo tostare il riso** in una casseruola senza aggiungere nessun tipo di condimento.
**Sfumiamo con il vino bianco** e lasciamo evaporare la parte alcolica. Non appena il riso inizierà ad asciugarsi, aggiungiamo il brodo e il rosmarino precedentemente tritato.
**Portiamo il risotto a cottura** mescolando spesso e aggiungendo regolarmente brodo quando tende ad asciugarsi.
**Regoliamo di sale**, togliamo dal fuoco il risotto e mantechiamolo con il Parmigiano, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva o, in alternativa, una noce di burro.
**Serviamo il risotto** aromatizzato con le bacche di pepe rosa.

VERDURE

I grani di pepe rosa, o falso pepe peruviano, non sono pepe ma bacche dell'albero denominato Shinus molle diffuso in Sud America. Per la delicatezza del suo sapore e delle sue proprietà va aggiunto sempre alla fine di ogni cottura altrimenti rischia di alterarsi perdendo il suo gusto delicato.

# Pesto di foglie di carota

di Ricette del Cavolo
cottoecrudo.it

per 2 persone

Foglie di 1 mazzo di **carote con il ciuffo**, 2 spicchi d'**aglio** piccoli, 2 cucchiai di **semi di girasole**, 1 cucchiaio di **mandorle pelate**, 1 cucchiaio colmo di **lievito alimentare**, 1 pizzico di **sale**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **pepe bianco** q.b.

**Laviamo bene le foglie di carota** per eliminare ogni eventuale eccesso di terra, eventualmente possiamo sciacquarle anche in acqua e aceto di mele e asciugarle delicatamente con un panno.
**Eliminiamo la parte dei gambi** più fibrosa e tagliamo le foglie grossolanamente aiutandoci con un coltello pesante a lama liscia.
**In un mixer frulliamo** le foglie di carota a pezzi con il resto degli ingredienti fino a ottenere una crema uniforme e verde brillante.
**Serviamo il pesto** di foglie come pinzimonio per le stesse carote o altre verdure crude, o ancora, come accompagnamento per tartine e bruschette.

da ricordare

Le foglie di carota possono essere tritate, saltate in padella in un filo d'olio con altri aromi a piacere e utilizzate per condire la pasta o anche addizionate a frittate, insalate, frullati e ripieni. Se abbiamo la fortuna di reperire carote con le foglie non rinunciamo all'acquisto di questa preziosa fonte di clorofilla, fibre, vitamine e minerali che solitamente finisce tra i rifiuti.

# Bocconcini di zucchine alla menta

per 4 persone

2 **zucchine**, 30 g di formaggio **fontina**, 1 **uovo**, **pangrattato** q.b., 3 fette di **pane in cassetta**
20 g di **Parmigiano reggiano**, **foglie di menta** q.b., una manciata di **pinoli**, **sale** e **pepe** q.b.
**olio extravergine di oliva** q.b., **olio di semi di arachide** per friggere q.b.

**Laviamo le zucchine**, priviamole delle estremità poi grattugiamole con una grattugia dai fori larghi.

**In un padellino antiaderente** mettiamo un goccio di olio e le zucchine: facciamole cuocere a fiamma vivace fino a quando saranno ben asciutte e senza liquidi di vegetazione. Facciamo raffreddare le verdure e saliamole.

**In un mixer frulliamo** le fette di pane in cassetta private della crosta con l'uovo, le zucchine ormai fredde, il Parmigiano, il pepe, la menta tritata (a vostro gusto), i pinoli, la fontina grattugiata e il pangrattato, quest'ultimo quanto basta per ottenere un composto omogeneo e consistente.

**Con le mani preleviamo** delle piccole porzioni di impasto, formiamo le polpettine, passiamole nel pangrattato e friggiamole in abbondante olio di semi di arachide.

**Scoliamo i bocconcini**, tamponiamoli con carta da cucina e serviamoli ancora caldi.

da ricordare

Menta e zucchine sono un ottimo condimento anche per la pasta. Basta cuocere le zucchine in un giro d'olio con l'aglio, aggiungere se necessario un po' d'acqua durante la cottura e infine le foglioline di menta. Possiamo a piacere mantenere il sugo a pezzi, frullarlo in un pesto profumato, o aggiungere la scorza grattugiata di un limone per un risultato ancora più aromatico.

# Focaccia caprese

per 4 persone

300 g di **pasta per focaccia**, 5 **pomodori perini**, 100 g di dadini di **mozzarella**
50 g di **olive nere**, **olio extravergine di oliva**, 1 **cipolla**, **origano** fresco q.b., **sale** q.b.

**Tagliamo a fettine i pomodori** ed eliminiamo i semi; snoccioliamo le olive; tagliamo ad anelli sottili la cipolla e facciamola appassire a fiamma bassa in una padella antiaderente con due cucchiai d'olio.

**Dividiamo la pasta in due parti** e stendiamola con un mattarello per ottenere due dischi con lo stesso diametro e con uno spessore molto sottile.

da ricordare

**Sistemiamo il primo disco** in una teglia unta d'olio da circa 24 cm di diametro; distribuiamoci uniformemente gli ingredienti e insaporiamo con un pizzico di sale e una presa di origano.

**Copriamo con l'altro disco** di pasta, sigilliamo i bordi, irroriamo con un filo di olio e facciamo cuocere a 220°C per 10-15 minuti.

**Togliamo la focaccia dal forno**, dividiamola a spicchi con una rotella tagliapasta e serviamola bella calda.

Possiamo fare l'impasto della caprese anche a mano lavorando in una terrina 300 g di farina, mezza bustina di lievito istantaneo per torte salate, 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e 150 ml d'acqua tiepida unita progressivamente a filo agli ingredienti. Impastiamo fino a ottenere un panetto morbido ed elastico.

# Salumi e cacio

*I salumi e formaggi italiani sono il fiore all'occhiello della gastronomia nazionale e un trionfo dall'inimitabile sapore. Con le loro note sapide ed aromatiche donano slancio a molte preparazioni salate e, anche in piccole dosi, possono fare la differenza nel piatto evitando gli sprechi.*

# Girelle fantasia

per 4 persone

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 80 g di prosciutto cotto a dadini o fette, 100 g di formaggio a pasta filante o mozzarella, 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (origano, timo o maggiorana), 1 cucchiaio di salsa di pomodoro

**Tagliamo a listarelle o dadini** i salumi e i formaggi.
**Stendiamo la pasta sfoglia** su un foglio di carta da forno e distribuiamo uniformemente la passata di pomodoro con il dorso di un cucchiaio e poi le erbe aromatiche, il formaggio e i salumi.
**Se utilizziamo la mozzarella** ricordiamoci di tagliarla a pezzetti, metterla a scolare per almeno 15 minuti e utilizzarla poi delicatamente strizzata o il più possibile priva d'acqua.
**Arrotoliamo la sfoglia condita** partendo dal lato più lungo e affettiamola a fette spesse circa 1 cm.
**Distribuiamo le girelle su una teglia** ricoperta con carta da forno e cuciniamo in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti o fino a doratura dei nostri salatini.
**Terminata la cottura** lasciamo raffreddare le girelle prima di gustarle.

Queste sfogliette sono un antipasto appetitoso ed ecosostenibile che possiamo farcire con poco più di niente. Anche solo grattuggiando del formaggio a pasta dura, distribuendo un olio aromatizzato con del rosmarino tritato o del sugo avanzato, il gioco è fatto!

# Tartufini di formaggio con frutta secca

per 6 persone

160 g di **formaggio spalmabile** tipo Philadelphia, 100 g di **robiola**, **pistacchi** tritati q.b., **mandorle** a lamelle e tritate q.b., **sale** q.b.

**In una ciotola versiamo i formaggi**, aggiungiamo due pizzichi di sale e lavoriamoli con un cucchiaio fino a ottenere un composto omogeneo.
**Inumidiamo leggermente le mani**, preleviamo man mano delle piccole porzioni di formaggio e formiamo delle palline della grandezza di circa 3 cm di diametro.
**Quando avremo esaurito il formaggio** versiamo in piattini differenti la frutta secca e rotoliamo le palline ognuna in un ingrediente diverso, così da ottenere effetti colorati diversi.
**Conserviamo le palline in frigorifero** fino al momento di servire ben distanziati su un piatto da portata, in pirottini di carta o con stecchini da aperitivo.

da ricordare

Semplicissimi da realizzare ma estremamente coreografici e rinfrescanti questi finger food dell'ultimo minuto possono essere realizzati anche con caprini, ricotta o un'aggiunta di pecorino o Parmigiano grattugiati. Anche sulla panatura possiamo sbizzarrirci tra erbe aromatiche, semi, chicchi di melograno, fiori o paprika dolce.

# Pane porri e bacon

per 4 persone

500 g di **farina 00** + per impastare, 10 g di **lievito fresco**, 3 **porri** cotti al vapore, 50 g di **pancetta** a dadini, 400 ml di **acqua**, **olio d'oliva** q.b., **sale** q.b

**Tagliamo i porri a piccoli pezzi** dopo averli lavati e mondati e cuociamoli al vapore per 15 minuti. Riduciamo la pancetta a dadini, rosoliamola in una padella con un filo d'olio e teniamola da parte.
**Su una spianatoia** disponiamo la farina a fontana, uniamo il lievito sciolto in poca acqua tiepida, un pizzico di sale e impastiamo.
**Trasferiamo l'impasto in una ciotola** capiente e, utilizzando un cucchiaio di legno, mescoliamo sempre nella stessa direzione; aggiungiamo l'acqua rimasta.
**Impastiamo per circa 5 minuti**, incorporiamo i porri e la pancetta, senza smettere di mescolare per distribuirli uniformemente nel composto.
**Quando il composto risulterà elastico ed omogeneo**, formiamo una palla e mettiamola in una ciotola coperta con un canovaccio umido. Lasciamo lievitare per un'ora in luogo tiepido finché avrà raddoppiato il proprio volume.
**Trascorso il tempo di riposo** rimettiamo l'impasto su una spianatoia abbondantemente infarinata e lavoriamolo ancora per qualche minuto; appiattiamo con il mattarello, diamo forma a una pagnotta e poniamola su una teglia, copriamola con un canovaccio e lasciamo lievitare nuovamente per circa un'ora.
**Cuociamo in forno caldo** a 240°C per 20 minuti, poi abbassiamo la temperatura a 180°C e terminiamo la cottura per altri 10 minuti.
**Sforniamo e serviamo** il pane a fette, caldo o freddo a nostro gradimento.

da ricordare

# Mini cheesecake salate ai pomodorini

per 4 persone

150 g di **crackers** a piacere, 100 g di **pomodorini** rossi e gialli, 50 g di **burro**, 2 **uova**, 50 g di **Parmigiano** grattugiato, 250 g di **ricotta**, 250 g di **formaggio spalmabile**, **sale** q.b, 1 cucchiaino di **foglioline di timo** + per decorare, **farina** q.b., **semi di girasole** q.b.

**In un mixer riduciamo i crackers** in polvere, trasferiamoli in una ciotola e incorporiamo il burro mescolando con una forchetta fino a ottenere un impasto bricioloso.

**Distribuiamo il composto di crackers** sul fondo di stampini monoporzione precedentemente imburrati e leggermente infarinati pressandolo bene con il dorso di un cucchiaino e mettiamoli in frigorifero.

da ricordare

**In una ciotola mescoliamo le uova** assieme al Parmigiano e incorporiamo il formaggio spalmabile, la ricotta e le foglioline di timo.

**Regoliamo di sale** e quando il tutto sarà ben amalgamato versiamo la crema ottenuta negli stampini e cuociamo in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

**A cottura ultimata** lasciamo raffreddare le cheesecake a temperatura ambiente, sformiamole e mettiamole in frigorifero per almeno 3 ore.

**Prima di servire** decoriamo la superficie di ogni tortino con i pomodorini tagliati e pezzetti conditi a piacere con olio e sale, foglioline di timo ed ancora, se si vuole aumentare la croccantezza delle cheesecake, con semini di girasole.

Utilizziamo formaggi a temperatura ambiente e scoliamo la ricotta prima dell'utilizzo. Questo passaggio sarà decisivo per lavorare facilmente una crema al formaggio compatta che possiamo insaporire anche con avanzi di prosciutto cotto sbriciolato a mano o pomodorini secchi tritati.

# Muffin salati ai formaggi e pancetta

per 4 persone

250 g di **farina**, 3 **uova**, 70 g di **pancetta dolce** a dadini, 40 g di **pecorino**, 40 g di **groviera** o **asiago**, 30 g di **latte**, 30 g di **olio extravergine di oliva**, 2 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato, 1 bustina di **lievito istantaneo per torte salate**, 1 pizzico di **sale**

**Sbattiamo le uova** e aggiungiamo l'olio, il latte, il Parmigiano grattugiato, il sale, la farina e il lievito.
**Mescoliamo gli ingredienti** con una frusta per qualche minuto fino a ottenere un composto privo di grumi simile a una pastella densa. Se necessario regoliamo la densità del preparato con altra farina o viceversa altro latte.

**Uniamo la pancetta e tutti i formaggi** precedentemente tagliati a cubetti e mescoliamo.
**Distribuiamo ora il composto** in 2/3 degli appositi pirottini da forno per muffin e mettiamo nel ripiano più basso del forno già caldo a 180°C.
**Cuociamo per 20 minuti**, o fino a doratura, verificando con uno stecchino la cottura non appena i muffin si saranno gonfiati e avranno raggiunto un bel color miele.
**Se infilzando i muffin** al centro con lo stecchino, quest'ultimo esce asciutto, sono pronti.
**Sforniamo**, estraiamo dai pirottini e lasciamo raffreddare prima di servire.

da ricordare

Sfruttando avanzi di salumi e formaggi a pasta semidura possiamo realizzare muffin salati adatti per merenda, aperitivo o per un soffice brunch. Durante la preparazione l'importante è non riempire i pirottini oltre i 2/3 e riposizionarli a metà cottura verso l'interno del forno per garantire un risultato uniforme e dorato.

# Pappardelle alla barbabietola in salsa di porri

per 4 persone

80 g di **barbabietola** cotta, 150 g di **farina** 00, 100 g di **semola di grano duro**, 3 **porri**, 1 **tuorlo**, 2 cucchiai d'**olio extravergine di oliva**, 1 cucchiaio di **rosmarino** tritato, 1 cucchiaio di **semi di papavero**, **sale** q.b.

**Sbucciamo e tagliamo a dadini** la barbabietola, frulliamola finemente con il tuorlo sino a ottenere una crema.
**A parte misceliamo la farina** insieme alla semola, disponiamo le polveri a fontana su un piano di lavoro e al centro aggiungiamo la crema di barbabietola, un pizzico di sale e la quantità d'acqua necessaria a lavorare un composto sodo e uniforme.
**Copriamo l'impasto** ottenuto e lasciamolo riposare per un'ora. Terminato il riposo, stendiamo la pasta a uno spessore di 2 mm con l'aiuto di un mattarello e ricaviamo delle pappardelle corte.
**Affettiamo fini i porri,** condiamoli con il rosmarino, un pizzico di sale e 2 cucchiai d'olio.
**Rosoliamoli dolcemente** in una padella per 25 minuti, frulliamoli con un mixer, diluendo con poca acqua calda, per ottenere una salsa uniforme.
**Lessiamo le pappardelle** per 4 minuti e condiamole con la salsa ai porri, distribuiamo nei piatti decorando con i semi di papavero precedentemente tostati per 5 minuti a fuoco basso.

da ricordare

Per colorare la pasta fatta in casa possiamo aggiungere, al posto dell'acqua, verdure ed erbe aromatiche della stessa tonalità di colore passate nell'estrattore o frullate e filtrate. Il liquido ricavato trasformerà e insaporirà tagliatelle e ravioli in un primo piatto d'effetto dal sapore unico.

# Bigné al Parmigiano

per 4 persone

170 g di **farina 00**, 130 ml di **latte**, 120 g di **Parmigiano grattugiato**, 130 g di **burro**
**olio di semi di arachidi** q.b., 4 **uova**, **pepe in grani** q.b., **sale** q.b.

**In un tegame versiamo** 300 ml d'acqua con un pizzico di sale e 100 g di burro a pezzetti.
**Facciamo sciogliere il burro** e portiamo l'acqua a ebollizione.
Uniamo quindi 150 g di farina mescolando con un cucchiaio di legno per evitare che si formino grumi.
**Quando il composto si staccherà** dalle pareti togliamo il tegame dal fuoco e facciamo intiepidire.

da ricordare

**Incorporiamo poi le uova**, una alla volta, continuando a mescolare.
Poniamo il composto ottenuto in una tasca da pasticcere a bocchetta tonda e liscia.
**In una padella alta**, scaldiamo l'olio e poniamo il composto a ciuffi grandi come una ciliegia friggendoli per 5 minuti fino a doratura completa. Scoliamo i bigné con un ragno e sgocciolíamoli su carta assorbente da cucina.
**In un tegame** sciogliamo il burro rimasto, incorporiamo la farina residua, mescoliamo per qualche istante, versiamo il latte freddo e portiamo a bollore, sempre mescolando.
**Facciamo sobbollire** per alcuni minuti, finché la salsa si addenserà.
Togliamola dal fuoco, saliamo, pepiamo, aggiungiamo il Parmigiano e facciamo raffreddare mescolando.
**Utilizzando una siringa da pasticciere**, poniamo la crema nella parte inferiore dei bigné, facendo un piccolo taglio sulla base.
**Serviamo i bignè** caldi guarnendo con la restante crema al Parmigiano.

# Lecca lecca al Parmigiano

per 1 persona

80 g di **Parmigiano reggiano** grattugiato, 1 cucchiaino di **semi di papavero**, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, 10 g di **burro**

**In una ciotola mescoliamo** il formaggio con i semi di papavero e quelli di sesamo.
**Imburriamo la carta da forno** (essenziale per far sì che i lecca lecca si stacchino bene), adagiamovi sopra uno stampino circolare di circa 9 cm, e spargiamo all'interno un po' di formaggio, badando a non lasciare buchi (lo strato non deve essere troppo spesso, ma nemmeno eccessivamente sottile).
**Alziamo con attenzione il cerchio** e prepariamo allo stesso modo altri lecca lecca.
Appoggiamo quindi uno spiedino di legno al centro di ciascun lecca lecca.
**Ricopriamo la parte di spiedino** appoggiata sul lecca lecca di altro formaggio.
**Cuociamo in forno** preriscaldato a 220°C per circa 5 minuti, finché il formaggio sarà dorato e farà le bolle proprio come se stesse bollendo.

**Estraiamo dal forno** e lasciamo raffreddare completamente.
Solo a questo punto stacchiamo con delicatezza i lecca lecca dalla carta da forno e serviamoli.

da ricordare

Il Parmigiano reggiano è l'unico alimento ad aver viaggiato nello spazio - rispettivamente nelle missioni spaziali del 1996 e del 2011 - senza essere stato modificato da processi fisici o chimici. La sua straordinaria composizione e lunga stagionatura ne garantiscono infatti una perfetta conservazione anche in situazioni estreme.

# Salatini al pesto e Parmigiano

per 4 persone

180 g di **farina 00**, 80 g di **burro**, 40 g di **Parmigiano reggiano**, 1 **uovo**, 2 cucchiaini di **pesto**, 30 g di **pinoli**, 1 pizzico di **sale**

**In una terrina mescoliamo il burro** a temperatura ambiente con il tuorlo d'uovo fino ad ottenere una crema.
**Grattugiamo il Parmigiano** e versiamolo sulla crema precedentemente preparata. Aggiungiamo anche i cucchiaini di pesto e mescoliamo.
**Ultimiamo la frolla salata** mettendo in un solo colpo tutta la farina con il sale e, con la punta delle dita, mescoliamo velocemente fino ad ottenere una pasta briciolosa.
Mettiamola in frigorifero avvolta da pellicola alimentare a riposare per un'ora.
**Stendiamo la pasta in una sfoglia** di circa 5 millimetri di spessore e con una formina in metallo ricaviamo i biscotti.
**Spennelliamo la superficie** dei salatini con l'albume avanzato, decoriamo con i pinoli e trasferiamo in freezer 5 minuti a stabilizzare. **Cuociamo a 180°C** per circa 15 minuti. Sforniamo e lasciamo raffreddare prima di consumare.

da ricordare

Per una versione "alla pizzaiola" dei frollini possiamo sostituire il pesto con due cucchiaini di passata di pomodoro, o sugo avanzato, rosmarino e timo essiccati tritati.

# Pan brioche al salame, prosciutto e olive

per 4 persone

500 g di **farina 0**, 80 g di **burro**, 25 g di **lievito di birra**, 3 **uova**, 1 **tuorlo**, 150 g di **salame** fresco non stagionato, 100 g di **prosciutto cotto** in un solo pezzo, 80 g di **olive nere** denocciolate, 1 spicchio **d'aglio**, **mirto** fresco q.b., **burro** e **farina** per lo stampo 1 pizzico di **zucchero**, 1 pizzico di **sale**

**Su un piano di lavoro** spelliamo il salame e riduciamolo a dadi, tagliamo il prosciutto a cubetti e le olive a rondelle.
**In un tegame sciogliamo** il burro e rosoliamovi per un minuto l'aglio sbucciato e qualche foglia di mirto, eliminiamoli e insaporiamovi i salumi per 1 minuto. Togliamo dal fuoco e aggiungiamo le rondelle di olive.
**In una ciotola capiente** setacciamo la farina, uniamo lo zucchero e il sale, incorporiamo le uova intere e l'intingolo di prosciutto, salame e olive, mescolando con una forchetta. Sciogliamo il lievito in un bicchiere scarso di acqua tiepida, versiamolo sull'impasto e lavoriamolo con la forchetta.
**Trasferiamo l'impasto** su una spianatoia leggermente infarinata e lavoriamolo per 10 minuti con le mani, finché non si attacca più al piano di lavoro. Avvolgiamolo in un canovaccio inumidito, mettiamolo in un sacchetto di plastica per alimenti e lasciamolo riposare per un'ora a temperatura ambiente.
**Sbattiamo il sacchetto** in modo energico su un piano per una decina di volte e lasciamo riposare il composto per altri 60 minuti.

da ricordare

**Terminata la seconda lievitazione** imburriamo e infariniamo uno stampo da plumcake, trasferiamo l'impasto, copriamolo con il canovaccio infarinato e facciamolo riposare un'altra ora.
**Spennelliamo la superficie del pane** con il tuorlo e inforniamo a 210°C per 25 minuti, finché il pane brioche non sarà ben cresciuto e dorato.

# Fonduta di formaggi con crostini

per 4 persone

400 g di **formaggi** (a piacere tra: **fontina**, **latteria**, **puzzone di Moena**, **formaggio di Fossa**, **Emmental**, **gruviera** o **Parmigiano**), 300 g di **latte intero**, 4 **tuorli**, 30 g di **burro**, **pepe nero** q.b.

**Rimuoviamo la crosta** dai nostri avanzi di formaggio e tagliamoli a listarelle sottili. Riponiamo i pezzi di formaggio in un recipiente piuttosto alto, versiamoci sopra il latte intero, copriamo con pellicola alimentare e mettiamo a riposare in frigorifero per 12 ore.

**Trascorso il tempo di riposo**, scoliamo i formaggi e teniamo da parte il latte. Trasferiamo i formaggi in una casseruola a bagnomaria in un recipiente più grande a fuoco medio e facciamoli sciogliere mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Inizialmente i formaggi formeranno un agglomerato filante per poi sciogliersi.

**Incorporiamo ora un tuorlo** alla volta, sempre mescolando, e infine il burro freddo. Assaggiamo per regolare eventualmente di sale, aggiungiamo una macinata di pepe nero, continuiamo a mescolare e versiamo - sempre mescolando - il latte a filo che avevamo tenuto da parte in quantità tale da raggiungere una consistenza fluida e piuttosto densa.

da ricordare

**La preparazione a bagnomaria** richiederà in totale circa 25-30 minuti.

**Trasferiamo la crema ai formaggi** in un pentolino da fondue o bourguignonne con il fornelletto, per mantenerla calda, o distribuiamola in ciotole da portata accompagnata da crostini di pane o patate novelle bollite.

# Dolci

*Frittelle, creme spalmabili, torte, monoporzioni, canditi, dolci al cucchiaio e biscotti...ma quanti dessert favolosi possiamo realizzare recuperando avanzi o pochi e semplici ingredienti?! Scopriamo insieme trucchi e preparazioni che ci insegnano a "guardare oltre" e a creare dolcezze inaspettate.*

# Dolce di noci al profumo di caffè

per 6 persone

500 g di **farina**, 200 g di **zucchero**, 100 g di **burro**, 5 **uova**, 80 g di **cacao amaro**, 300 g di **noci**, 1 tazzina di **caffè**, 1 bicchiere di **liquore Strega**, 1 bustina di **lievito per dolci**, **zucchero a velo** per spolverizzare

**In una ciotola mescoliamo bene** i tuorli con lo zucchero.
**Montiamo a neve gli albumi** quindi uniamoli delicatamente al composto di tuorli e amalgamiamo.
**Aggiungiamo anche** il burro fuso, la farina, il caffè, il liquore, quasi tutte le noci tritate e il cacao amaro.
**Mescoliamo bene il tutto** e uniamo anche il lievito, amalgamandolo al resto.
**Versiamo il composto** in una pirofila da forno imburrata e infarinata e inforniamo a 180°C per circa 30 minuti.
**Sforniamo, lasciamo raffreddare** e prima di servire spolverizziamo la superficie del dolce con zucchero a velo quindi decoriamo con i gherigli di noce interi che abbiamo conservato.

da ricordare

La raccolta delle noci inizia a settembre: una volta raccolte, le noci sono pulite dai residui di mallo, la polpa che le avvolge, lavate e messe ad essiccare prima di essere confezionate e commercializzate. Un piccolo raccolto domestico può essere essiccato al sole per 3 giorni oppure essere prima congelato, per scongiurare la formazione di muffe, e poi decongelato ed essiccato nel forno ventilato, a bassa temperatura, fino a quando i frutti non sono perfettamente asciutti.

# Crema spalmabile al cioccolato

per 4 persone

150 g di **cioccolato**, 75 g di **latte**, 10 g di **olio di semi di girasole**, 30 g di **zucchero a velo**

**In un pentolino**, posto su fiamma molto dolce, mettiamo il latte e l'olio mescolando con una frusta.
**Aggiungiamo lo zucchero a velo** e continuiamo a mescolare fino a sciogliere lo zucchero completamente.
**Versiamo nel pentolino** il cioccolato a pezzetti e mescoliamo per fonderlo e incorporarlo uniformemente fino a raggiungere la consistenza di una crema liscia.
**Trasferiamo il composto** in un barattolo di vetro sterilizzato e richiudibile e lasciamo raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero per almeno due ore.
**Trascorso il tempo di riposo** la crema è pronta da spalmare.

da ricordare

Se utilizziamo cioccolato fondente possiamo a piacere aggiungere un altro cucchiaio di zucchero per dolcificare la nostra crema spalmabile. Al contrario, se abbiamo utilizzato avanzi di cioccolato al latte, già ricco di burro di cacao, possiamo mitigarne la dolcezza con un cucchiaio di cacao amaro.

# Crema fritta

per 4 persone

300 ml di **latte**, 3 **tuorli**, 1 **uovo**, 50 g di **zucchero**, 1 **stecca di vaniglia**, 40 g di **maizena**, la scorza di mezzo **limone**, **pangrattato** q.b., **olio di semi di arachide** per friggere q.b.

**In un pentolino mettiamo la bacca di vaniglia** incisa con la scorza del limone e il latte: portiamo a bollore e lasciamo in infusione per 20 minuti.

**In una pentola a parte** sbattiamo i tuorli con lo zucchero, aggiungiamovi la maizena e versiamoci a filo il latte: cuociamo a fiamma dolce fino a bollore e sempre rigirando con un mestolo di legno, spegniamo e stendiamo il composto su un tagliere coperto da carta da forno precedentemente unta con un velo di olio di semi.

**Non appena la crema** è fredda ricaviamo dei cilindri con un coppapasta, o tagliamo a quadretti, passiamoli uno per volta nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

da ricordare

**Friggiamo** in abbondante olio di semi di arachide bollente fino a doratura, scoliamo su carta assorbente e serviamo le nostre frittelle tiepide.

La crema fritta è una ricetta tipica dell'Emilia Romagna ma la ritroviamo anche in altre regioni come Veneto, Abruzzo e Marche, in particolare ad Ascoli Piceno dove viene aggiunto il liquore Anisetta Meletti nell'impasto e servita sia come antipasto che come dessert.

# Bocconcini al muesli

per 6 persone

500 g di farina 00, 200 g di muesli, 20 g di lievito di birra, 1 cucchiaio di zucchero, 1 pizzico di sale, 2 cucchiai di olio d'oliva , acqua q.b.

**Disponiamo su una spianatoia** la farina a fontana. Sciogliamo 20 g di lievito in un bicchiere d'acqua tiepida e versiamolo con cura al centro della fontana.

**Con un cucchiaio da cucina**, versiamo al centro anche due cucchiai d'olio d'oliva, un buon pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero.

**Aggiungiamo il muesli** e iniziamo a lavorare l'impasto delicatamente per 20 minuti fino a che ci sembrerà liscio e omogeneo, poi lasciamolo lievitare per un'ora in un luogo caldo.

**Una volta lievitato**, lavoriamo nuovamente il composto e dividiamolo in palline della stessa dimensione; formiamo con esse dei bastoncini dello spessore di un dito.

**Con molta cura**, iniziamo ad arrotolare il bastoncino su se stesso facendo attenzione a non rompere la pasta.

**Dopo aver dato ai panini una forma a spirale**, disponiamoli su una teglia coperta da carta forno e cuociamoli in forno già caldo a 180°C per 30 minuti.

Con gli avanzi di muesli e cereali possiamo anche preparare delle barrette da tenere a portata di mano per uno snack leggero e croccante. Basterà sciogliere un po' di zucchero e miele in un pentolino e versare lo sciroppo ottenuto sui nostri cereali, mescolare e stendere il composto in uno strato compatto, da circa 2 cm di spessore, su carta da forno. Da ultimo cuciniamo in forno a 180°C per 10 minuti, lasciamo raffreddare e porzioniamo.

# Tartufini di pane e cioccolato

per 4 persone

150 g di **pane raffermo**, 100 g di **margarina**, 15 g di **cacao amaro** + q.b. per decorare, 40 g di **zucchero**, 1 cucchiaio di **olio di semi**, 2 cucchiai di **bagna al rum** per dolci

**In un mixer frulliamo il pane** sminuzzato, il cacao e lo zucchero. **Rovesciamo il composto** in una ciotola e aggiungiamo la bagna per dolci, la margarina precedentemente fusa a fuoco dolce e l'olio di semi. **Amalgamiamo gli ingredienti** fino a ottenere un impasto omogeneo e, con le mani inumidite d'acqua, formiamo delle piccole palline.

**Facciamo rotolare ogni pallina** nel cacao amaro, disposto in un piatto fondo, per ricoprirle uniformemente. **Mettiamo i tartufini in frigorifero** a solidificare per almeno un paio d'ore prima di servire.

**da ricordare**

Il pane può essere sostituito con avanzi di torte soffici o pandoro mentre la copertura risulterà ugualmente sfiziosa ma più croccante se variata con cocco grattuggiato, frutta secca tritata o zuccherini a piacere.

# Mousse alla cannella

per 6 persone

5 dl di **panna fresca**, 10 g di **gelatina in fogli**, 2 **arance**, 8 g di **zucchero**, 1 **stecca di vaniglia**, 1 **stecca di cannella**, 10 g di **mandorle in lamelle**, un cucchiaino di **cannella in polvere**

da ricordare

**Peliamo un'arancia** con un pelapatate per ricavare qualche striscia di scorza e, nel frattempo, riscaldiamo il forno a 70°C.
**Laviamo, asciughiamo**, poi affettiamo sottilissima l'altra arancia. Se possibile, usiamo un'affettatrice, altrimenti un coltello con la lama alta e liscia. Appoggiamo le fette di arancia su una griglia da forno e inforniamo per circa 2 ore, così da seccarle lentamente.
**Facciamo ammorbidire i fogli di gelatina** in un contenitore coperti da acqua fredda per 10 minuti.
Nel frattempo riscaldiamo in un pentolino metà della panna addolcita con lo zucchero, le scorze della prima arancia, una stecca di cannella e una stecca di vaniglia, che avremo inciso a metà per il lungo con un coltello affilato; la panna deve diventare calda, ma non deve arrivare a bollire.
**Togliamo dal fuoco**, uniamo i fogli di gelatina ben strizzati e mescoliamo con una frusta per farli sciogliere.
**Filtriamo il composto** attraverso un colino, profumiamo con un cucchiaino di cannella in polvere e lasciamo raffreddare.
**Montiamo la panna rimasta ben fredda** con le fruste elettriche e incorporiamo alla panna aromatizzata alla cannella già lavorata.
**Versiamo il composto in uno stampo** a ciambella e trasferiamo in frigorifero per almeno 4 ore.
**Al momento di portare in tavola**, sformiamo la mousse e decoriamo con le fette di arancia disidratate e lamelle di mandorle.

# Torta "de gnente"

per 6 persone

500 g di **farina 00**, 270 g di **burro**, 100 g di **zucchero a velo**, 2 tuorli d'**uovo**
1 bustina di **vanillina**, 1 pizzico di **sale**

**In una ciotola setacciamo la farina**, uniamo lo zucchero, la vanillina e un pizzico di sale; mescoliamo il tutto. **Disponiamo il composto a fontana** ponendo al centro 250 g di burro a pezzetti ammorbidito a temperatura ambiente e impastiamo, unendo poi due tuorli e un cucchiaio di acqua fredda (necessaria per ottenere un impasto morbido e omogeneo).

**Lasciamo riposare 20 minuti** coperto con pellicola trasparente. **Imburriamo e infariniamo** una teglia rettangolare ed eliminiamo la farina in eccesso; versiamoci l'impasto livellandolo con il dorso di un cucchiaio inumidito. **Cuociamo a 190°C** per 30 minuti circa. A cottura ultimata, sformiamo e lasciamo raffreddare la torta su una gratella d'acciaio prima di servirla.

da ricordare

# Scorzette d'arancia candite

per 2 persone

2 **arance**, **acqua** pari al peso della buccia ammorbidita, **zucchero** pari al peso della buccia ammorbidita

**Incidiamo le arance** longitudinalmente con 4 tagli e sbucciamole delicatamente per mantenere intatti sei spicchi di buccia.

da ricordare

**Tagliamo ora la buccia** a listarelle della dimensione desiderata.

Mettiamo le scorze in una ciotola e ricopriamole abbondantemente d'acqua.

**Lasciamo le scorze in ammollo** per un minimo di 4 giorni così da privarle dell'amaro della buccia.

Trascorso il tempo di riposo, scoliamo le scorze e pesiamole.

**Trasferiamo le scorze in una pentola** e aggiungiamo acqua e zucchero in quantità pari al peso delle arance già ammorbidite.

**Facciamo sobbollire** dolcemente per 15 minuti e fino a far ritirare lo sciroppo d'acqua e zucchero ed ottenere le nostre scorze candite.

**Scoliamo le scorze** ben distanziate su un foglio di carta forno e lasciamo asciugare e raffreddare per circa un'ora.

**Conserviamo le scorze** in un barattolo di vetro a chiusura ermetica per consumarle così come sono o utilizzarle come canditi nelle più svariate ricette.

Sciogliendo a bagnomaria 150 g di cioccolato fondente, possiamo intingere metà delle scorze caramellate nel cioccolato fuso e lasciarle poi solidificare per ottenere così i classici canditi al cioccolato da servire dopo pasto o confezionare per un dolce pensiero ad amici o parenti.

# Biscotti agli agrumi

per 8 persone

200 g di **farina**, 100 g di **burro**, 80 g di **zucchero**, 45 ml di **succo d'arancia**, 1 **uovo**
1 **arancia** (scorza), 1 **limone** (scorza), **canditi d'arancia** e/o **limone** q.b.

da ricordare

**Versiamo in una ciotola lo zucchero** e montiamolo con le fruste insieme al burro ammorbidito a temperatura ambiente fino a ottenere un composto spumoso e gonfio.
**Separiamo il tuorlo dall'albume** e amalgamiamo il primo alla scorza grattugiata di un'arancia e di un limone.
**Uniamo il succo d'arancia** e mescoliamo tutte le preparazioni fino a ottenere una miscela ben uniforme.
**Aggiungiamo infine la farina** e lavoriamo l'impasto fino a quando non sarà omogeneo e liscio.
**Formiamo una palla**, avvolgiamola nella pellicola trasparente e facciamola riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
**Trascorso questo tempo** riprendiamo l'impasto, stendiamolo con un mattarello e, con uno o più stampini, ricaviamo i biscotti.
**Disponiamo i dolcetti** su una placca da forno rivestita con un foglio di carta oleata, o un tappetino in silicone microforato, e spennelliamoli con uno strato di albume leggermente montato.
**Decoriamo la superficie** di ciascun biscotto con i canditi e cuociamoli in forno caldo a 180°C per 10 minuti o fino a quando i biscotti non saranno ben dorati.

Non lasciamo cuocere i biscotti troppo a lungo altrimenti una volta freddi risulteranno duri. Far riposare per qualche minuto i biscotti dopo aver sagomato l'impasto con i nostri stampini può inoltre aiutarci a mantenere intatta la forma in cottura.

# Cake pops

per 6 persone

400 g di **Pan di Spagna**, **ciambella** o **torta allo yogurt**, 90 g di **marmellata** a piacere
200 g di **cioccolato**, 60 g di **zucchero a velo**, 1 cucchiaio di **nocciole in polvere**
**colorante alimentare** idrosolubile, **acqua** q.b., **codette di zucchero** colorate q.b.

**Frulliamo il Pan di Spagna**, o gli avanzi di torta a disposizione fino ad avere una polvere omogenea. Amalgamiamo il composto ottenuto con la marmellata fino a ricavare un composto omogeneo, morbido e umido.

**Con le mani inumidite leggermente** d'acqua formiamo tante palline fino ad esaurire l'impasto, poniamole a raffreddare nel congelatore per 30 minuti.

**Sciogliamo il cioccolato** a bagnomaria e, a parte in una ciotolina, prepariamo la glassa. Per quest'ultima mettiamo lo zucchero a velo in una scodella, aggiungiamo due cucchiai d'acqua mescolando con una frusta a mano fino a ottenere uno sciroppo denso e infine incorporiamo il colorante in quantità tale da raggiungere il colore desiderato.

**Terminato il riposo delle sfere** di impasto, togliamole dal freezer, infiliamone una alla volta con uno stecco da spiedino e immergiamole alcune nel cioccolato e altre nella glassa colorata per ricoprirle uniformemente.

**Facciamo scolare il liquido** di copertura in eccesso e decoriamo a piacere con codette di zucchero colorate e granella di nocciole.

da ricordare

**Posizioniamo i cake pops in verticale** e ben distanziati, dentro a dei bicchieri alti o infilzati su una base di polistirolo, e facciamoli asciugare prima di servirli.

# Torta di pane e cioccolato

per 6 persone

250 g di **pane raffermo**, 600 ml di **latte**, 50 g di **cacao grezzo**, 1 pizzico di **sale**, 120 g di **zucchero**, 100 g di **mandorle tritate**, 2 cucchiaini di **lievito**, **zucchero integrale di canna** q.b.

da ricordare

**La sera precedente**, in una ciotola grande, mettiamo a bagno il pane raffermo con il latte, avendo cura di spezzarlo grossolanamente.
**Il giorno seguente lavoriamo** con una frusta a mano o elettrica il composto di pane in modo da ridurlo a una sorta di crema densa.
**Incorporiamo lo zucchero**, il cacao, il pizzico di sale, il lievito e le mandorle tritate.
**Con un cucchiaio di legno** amalgamiamo bene il tutto fino a ottenere un composto uniforme.
**Scaldiamo il forno a 180°C**, rivestiamo una teglia di carta forno e versiamo dentro l'impasto.
**Spolveriamo la superficie** con un po' di zucchero integrale di canna, quindi cuociamo per 45 minuti circa.
**Gustiamo questa torta tiepida** magari accompagnandola con una pallina di gelato alla crema o con panna montata e cioccolato fondente fuso.

A differenza del cacao in polvere, ricavato dalla pressatura di fave di cacao tostate e combinate con zuccheri e latte, il cacao grezzo, o crudo, deriva da fave di cacao lavorate a basse temperature ed è più ricco di proprietà organolettiche e nutrizionali oltre ad essere privo di zuccheri raffinati.

# Fagottini rum e pere

per 6 persone

200 g di **pasta sfoglia pronta**, 1 **pera**, 1 **uovo**, 1 bicchierino di **rum**, 1 cucchiaio di **uvetta**, 1 cucchiaio di **marmellata di pesca**, 1 cucchiaio di **zucchero**, scorza grattugiata di 1 **limone**, **granella di zucchero** q.b.

**In una ciotola** facciamo ammorbidire l'uvetta nel rum.
Sbucciamo la pera, tagliamola a fette, eliminiamo i semi e mettiamola in una piccola casseruola con un cucchiaio di zucchero e tre cucchiai d'acqua.
**Cuociamo la pera a fuoco dolce** mescolando sino ad ottenere una purea morbida e asciutta. Togliamo dal fuoco, incorporiamo l'uvetta sgocciolata e strizzata, la scorza del limone e la marmellata.
**Stendiamo la pasta sfoglia** con un mattarello a formiamo un quadrato con il lato di circa 26 cm ed uno spessore di 2-3 mm.
**Dividiamo poi la sfoglia** in quadrati con il lato di 8-9 cm, al centro di ognuno mettiamo una cucchiaiata del composto di pera e infine incrociamo le punte di due angoli opposti per ogni quadrato premendo con le dita in modo da racchiudere il ripieno.

**Disponiamo i fagottini su una teglia** ricoperta con carta da forno, distanziandoli qualche centimetro uno dall'altro, spennelliamoli in superficie con l'uovo sbattuto e cuociamoli in forno a 200°C per 10 minuti, togliamo dal forno, cospargiamo con la granella di zucchero e terminiamo la cottura per altri 5 minuti.

da ricordare

In alternativa possiamo farcire i fagottini con un cucchiaio di crema pasticcera o cioccolato a pezzetti al posto della marmellata e naturalmente rinvenire l'uvetta in acqua, anziché nel rum, per una versione a prova di minorenni.

# Tartelletta svuotafrigo

di Mylabcakes
cottoecrudo.it

per 1 persona

**Per la base:** 100 g di **pasta frolla all'olio. Per la farcia:** 60 g di **panna fresca liquida**, 2 cucchiaini di **zucchero a velo vanigliato**, 30 g di **cioccolato fondente** al 50%.
**Per decorare: frutti di bosco** o **frutta fresca** q.b.

**Prendiamo il nostro avanzo di pasta** frolla all'olio e, con l'aiuto di un mattarello, stendiamolo su una spianatoia leggermente infarinata a uno spessore di 3-4 mm.
**Adagiamo la frolla in uno stampo** per tartellette precedentemente imburrato, bucherelliamo il fondo della frolla con una forchetta, ricopriamo con carta da forno e, preferibilmente, appoggiamo sopra un pesetto o dei fagioli secchi.
**Cuociamo a 180°C in forno statico** per circa 15 minuti nel ripiano più basso, poi proseguiamo la cottura senza i fagioli secchi per altri 2-3 minuti nel ripiano centrale.

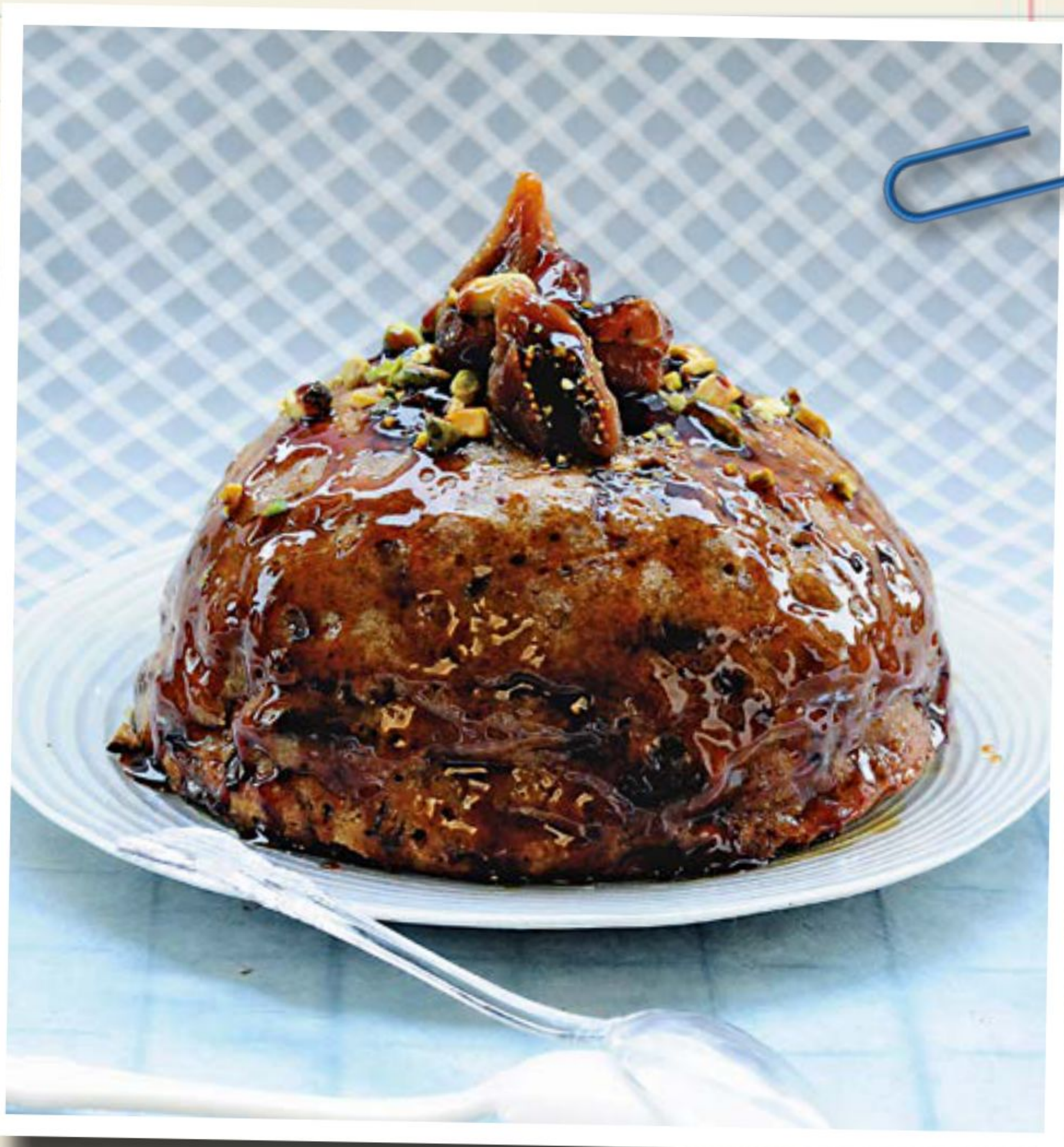
**Nel mentre prepariamo la mousse leggera.** In un pentolino scaldiamo la panna sino a sfiorare il bollore.
Aggiungiamo alla panna calda il cioccolato fondente a pezzettini e, con una frusta, mescoliamo bene gli ingredienti.
**Lasciamo raffreddare la crema** in freezer per 10 minuti coperta con pellicola a contatto.
**Sforniamo la tartelletta** e lasciamola raffreddare completamente.
Riprendiamo la ganache di cioccolato dal congelatore e, con l'aiuto delle fruste elettriche, montiamo sino ad ottenere una mousse leggera aggiungendo se necessario 2-3 cucchiaini di zucchero a velo per dare più struttura.
**Sformiamo la tartelletta**, distribuiamo all'interno la mousse e livelliamola con il dorso di un cucchiaio.
**Decoriamo** secondo la nostra fantasia con una manciata di frutti di bosco o, in alternativa, con della frutta di stagione.

# Budino di pane

per 6 persone

300 g di **frutta secca** (**fichi**, **datteri**, **pere**, **mele**, **noci**, **prugne** e **uvetta**),
180 g di **mollica di pane raffermo**, 250 g di **zucchero semolato**, 40 g di **burro**,
500 ml di **latte**, scorza grattuggiata di 1 **arancia**, 3 **uova**, 5 cucchiai di **liquore all'arancia**
**Per decorare**: **pistacchi sgusciati** q.b.

**Spezzettiamo la mollica di pane** in una ciotola mentre in una casseruola mettiamo il latte con il burro, portiamo a ebollizione e versiamolo sul pane.
**Su un tagliere riduciamo a pezzetti** 260 g di frutta secca mista, aggiungiamola al pane, mescoliamo con un cucchiaio di legno e lasciamo riposare per 30 minuti.
**Trascorso il tempo di riposo** uniamo il liquore, 80 g di zucchero, la scorza d'arancia grattugiata, le uova sbattute e mescoliamo fino a ottenere un impasto morbido.
**Versiamo lo zucchero rimasto** in un pentolino, uniamo 3 cucchiai d'acqua e cuociamo fino a ottenere un caramello dorato, mescolando con un cucchiaio di legno.
**Versiamo il caramello** in uno stampo liscio da zuccotto e lasciamolo intiepidire.
**Riempiamo ora con il composto di pane** e trasferiamo lo stampo in una pirofila riempita per due terzi d'acqua bollente: cuociamo a bagnomaria nel forno a 170°C per 40 minuti.
**Togliamo dal forno**, facciamo intiepidire il dolce, sformiamolo e decoriamolo a piacere con la frutta secca rimasta e i pistacchi spezzettati grossolanamente.
**Poniamo in frigorifero** fino al momento di servire, per non meno di un'ora.

da ricordare

# Medaglioni cocco biscotto

per 4 persone

200 g di **biscotti secchi**, 150 g di **farina di cocco** + un po' **per decorare**
100 g di **burro**, 100 g di **cioccolato fondente**, 2 **uova**, 2 cucchiai di **zucchero**,
1 bicchierino di **Marsala**, 2 cucchiai di **panna**

**Trasferiamo il burro** in un pentolino e facciamolo sciogliere a fiamma dolce.
A parte sbattiamo le uova e le incorporiamo al burro fuso, uniamo ora il Marsala e mescoliamo.
**In una ciotola sbricioliamo i biscotti** finemente, aggiungiamo i liquidi precedentemente amalgamati e la farina di cocco.

**Mescoliamo gli ingredienti** fino ad ottenere un composto omogeneo: compattiamo ora il tutto e diamo forma a un tronchetto.
**Sciogliamo il cioccolato fondente** insieme alla panna a bagnomaria e ricopriamo il nostro dolce in modo uniforme.
**Spolverizziamo con la farina di cocco** e facciamo rassodare il nostro tronchetto al cocco in frigorifero per alcune ore.
**Serviamo il dolce** tagliato a fette spesse.

da ricordare

Fu il commerciante inglese John Woodhouse a scoprire, nel 1773, le virtù del vino Marsala e a produrlo e commercializzarlo per primo in Europa. Sessant'anni dopo la Famiglia Florio fondò le omonime cantine e iniziò la concorrenza agli inglesi decretando il grande successo del vino liquoroso siciliano che fu anche il primo vino italiano a ricevere la denominazione DOC.

# Frittelle di bucce di mela alla vaniglia

per 4 persone

1 kg di **bucce di mela** non trattate, 5 g di **lievito di birra** fresco, 150 g di **farina di farro Spelta**, 1 cucchiaino di **estratto naturale di vaniglia**, 1 pizzico di **sale**, **latte di mandorla** q.b. **olio** per friggere q.b., **zucchero** a velo q.b.

**Sciogliamo il lievito** in 100 ml di latte di mandorla, incorporiamo la farina, la vaniglia e il sale mescolando con una frusta per non formare grumi. **Aggiungiamo poi altro latte** sufficiente a ottenere una pastella liscia. Facciamola riposare coperta per 30 minuti in frigorifero.

da ricordare

**Terminato il riposo** immergiamo le bucce di mela nella pastella, sgocciolamole e friggiamole man mano in una padella con abbondante olio caldo finché non saranno dorate e croccanti. **Scoliamo con un mestolo forato** su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso e serviamo le nostre frittelle spolverizzate con un po' di zucchero. a velo.

# Nel prossimo numero

## ZUPPE, MINESTRE E MINESTRONI

### BONTÀ, GUSTO E TRADIZIONE IN CUCINA

### IN EDICOLA DAL 13 NOVEMBRE


# Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it

COTTO&CRUDO.it

**La Divisione Cucina di Sprea edita anche:**

Ricette Tradizionali · Dolce la DOLCE · Torte della Nonna · La mia cucina Vegetariana

**Business Unit Manager:** Ambra Palermi

Fotografie:©adobestock.com, archivio Sprea, depositphotos®

**Sprea S.p.A.**
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

**ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS**
Marketing: Mauro Fabbri - maurofabbri@sprea.it
Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244 - emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea (Mind S.r.l.) - giulia@sprea.it

**SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL**
Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440 - distribuzione@sprea.it

**ABBONAMENTI E ARRETRATI**
**Abbonamenti:** si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
**Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola**
**Arretrati:** si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: store@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
WhatsApp: 329 3922420
www.sprea.it

**FOREIGN RIGHTS**
Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

**SERVIZI CENTRALIZZATI**
Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa, Desirée Conti - amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537

**Direttore responsabile:** Luca Sprea

**Distributore per l'Italia:**
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
**Distributore per l'Estero :** SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
**Stampa:** Arti Grafiche Boccia S.p.A. Via Tiberio Claudio Felice,7- 84131 Salerno